

アスパラロール

カリッと焼いた肉に甘酸っぱいフルーティーな香が食欲をそそります



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉	……	150g
塩 こしょう	……	少々
アスパラガス	……	8本
プルーン	……	8粒
赤ワイン	……	大さじ1

作り方

- 1 アスパラガスは根元のかたい部分を切る。
- 2 プルーンは小さく刻む。
- 3 豚肉は塩、こしょうをふっておく。
- 4 豚肉の上にプルーンをちらし、アスパラガスの端から豚肉をくるくると巻き付ける。
- 5 熱したフライパンに巻終わりを下にした **4** を並べて焼く。巻き終わりの部分が留まったら、転がしながら焼く。全面に焼き色がついたら、ワインをふってからめる。