


料理名		準備時間	調理時間	分量
オクラとアスパラの肉巻き焼き		30分	20分	2人分
	1		アスパラとオクラを柔らかくなるまで中火で湯煎する。 湯煎した後、氷水で冷やしておく。	
	2		料理酒・みりん・砂糖・濃口醤油を混ぜ合わせて 下味ベースを作る。	
	3		モモ肉をアスパラとオクラに巻く。	
	4		フライパンに油を敷き、巻いた肉に片栗粉をつけて焼く。	
	5		肉に火が通ったら、下味ベースを入れてなじませる。 味がなじんだら、カットして器に盛り完成。	
材料				
モモ肉スライス… 200g アスパラガス… 1/2束 オクラ… 1/2束 片栗粉… 適量				
<b>【味下ベース】</b> 料理酒… 大さじ2 みりん… 大さじ1 砂糖… 大さじ1 濃口醤油… 大さじ1				
調理のポイント				
1) 手順1. の湯煎は、中火で行う。				