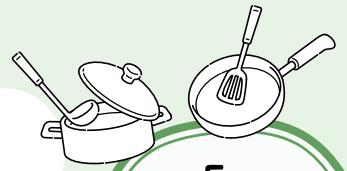


料理のプロ!

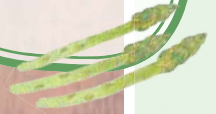
調理師が  
教える

# 旬の野菜を使ったレシピ



5月

アスパラガス



## アスパラと豚肉のマヨネーズ炒め

材料  
(2人分)

豚ばら肉…………… 100g  
アスパラガス…………… 4本  
赤パプリカ…………… 1/4個  
ミニトマト…………… 4個

酒…………… 大さじ1  
マヨネーズ…………… 大さじ1  
濃口しょうゆ…………… 小さじ2  
すりおろしにんにく… 小さじ1  
油…………… 大さじ1  
塩、こしょう…………… 少々

作り方

- ① アスパラガスの皮をむき1cmの幅に切る。豚ばら肉は一口大に切っておく。
- ② 赤パプリカは乱切りにしてミニトマトはヘタをとっておく。
- ③ フライパンに油をひき、豚ばら肉を入れて塩、こしょうをして炒める。豚ばら肉に火が通ったら、アスパラガス、赤パプリカ、ミニトマトをフライパンに入れて、しんなりするまで炒め、Aを入れて調味する。



### 食材を生かすポイント

アスパラガス、パプリカなどの野菜はシャキシャキ感を残すために火を通し過ぎないことがポイント。あっさり食べたいときは、油を引かずマヨネーズの油分だけでもいいです。



松江支部 畑山 照男さん

栄養価計算 (1人分) エネルギー /330kcal 脂質 /29.6g たんぱく質 /9.6g 食塩相当量 /1.4g