

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

アスパラの牛肉巻き

調理時間

20分

1人分

375kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



アスパラ

+

使ったのはコレ!



宝酒造
料理のための清酒
らくらく調整ボトル
500ml

アスパラの牛肉巻き

材料/2人分

牛薄切り肉……………200g
グリーンアスパラ……………10本
宝酒造 料理のための清酒
らくらく調整ボトル……………少々
 本みりん……………大さじ1と1/2
 宝酒造 料理のための清酒 らくらく
A 調整ボトル……………大さじ1と1/2
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1/2
小麦粉・サラダ油……………各適量
〈付け合わせ〉
レタス・プチトマト・レモン…各適宜

作り方

- ①牛肉は広げて「宝酒造 料理のための清酒 らくらく調整ボトル」で下味をつける。
- ②グリーンアスパラは根元を落として、長さを3等分に切ってゆでる。
- ③①に小麦粉をふる。
- ④②を3～4本まとめて片端を③でしっかりと巻き、巻き終わりを軽くにぎってなじませる。サラダ油を熱したフライパンに巻き終わりを下にして並べ、3回ぐらい面を返しながら、肉にしっかりと焼き色がつくように焼いて取り出す。
- ⑤フライパンをふいてAを煮立て、④を戻して転がしながら煮からめる。
- ⑥レタス、プチトマト、レモンをあしらった器に⑤を盛りつける。