

豚ばらアスパラ巻き



ingredients (4人分)

豚ばらスライス	400g	アスパラ	8本
プロセスチーズ	80g	粒入りマスタード	大さじ3
白ワインビネガー	大さじ1	生クリーム	100cc
塩	小さじ1	こしょう	少々
オリーブオイル	適量		

recipe

1. アスパラは、はかまをとってレンジで3分加熱し、長さ6cmに切る。
2. プロセスチーズはアスパラの長さにそろえて切っておく。
3. 豚ばら肉を広げ、アスパラとチーズをのせて巻いていく。
4. フライパンにオリーブオイルをしき、とじ目を下にして3を炒め、塩・こしょうする。
5. 軽くお肉を転がしながら火を通し、十分に火が通ったら皿に盛る。
6. 鍋に生クリームを入れて熱し、マイユ粒マスタード、白ワインビネガーを入れ手早くかき混ぜる。
7. 沸騰寸前で火を止め、お肉にかける。

Yasuyo Kawasaki