



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

アスパラと豚肉の相性は抜群！
1本ずつスティック状のカツにして、
柴漬け入りのタルタルソースとともに！
パーティーやお弁当のおかずとしてもピッタリです。

肉巻きアスパラのスティックカツレッツ

必要時間

🕒 20分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
584kcal	39.7g	3.6g	25.8g	28.6g	1.9g

作り方を動画で
check



材料 (2人分)

グリーンアスパラ……………8本
豚ロース肉(薄切り)……………200g
塩、こしょう……………各少々
小麦粉……………適量
溶き卵……………1個分
パン粉……………1/2cup

茹で卵……………1個
柴漬け……………20g
玉ねぎのみじん切り……………大さじ2
パセリのみじん切り……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ3
牛乳……………大さじ1

揚げ油

付け合わせ
サニーレタス……………
ミニトマト……………
レモン……………各適量

作り方

- ① グリーンアスパラは下から5cm程度薄く皮をむきとり、袴を取り除きます。
- ② 豚肉は広げて塩、こしょう、小麦粉を振り、①をのせて巻きます。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順でしっかりとつけておきます。
- ④ 卵の底を少し割って鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて中火で加熱します。沸騰したら弱火にして6分茹でて、冷水にとり殻をむきます。 **IH POINT 01**
- ⑤ ④と柴漬け、玉ねぎとパセリのみじん切り、マヨネーズと牛乳を加えて混ぜ合わせてソースを作ります。
- ⑥ フライパンに油を入れて、180℃に加熱し、③を入れて動かしながら揚げ、油をよくきっておきます。 **IH POINT 02**
- ⑦ 器に付け合わせと⑥を盛り付けて⑤のソースを添えます。



IH POINT 01



IHは火力も安定しているので、タイマーをセットしておけば簡単に茹で卵ができます。

IH POINT 02



IHは炎がないので浅いフライパンでの揚げ物も安心、温度設定機能を使えば、適温でカラッと揚げられます。