

## 材料（2人分）

- 豚肉（薄切り豚ロース）・・・6枚
- 醤油、酒、みりん・・・各大さじ1
- にんじん・・・1/2本
- アスパラ・・・6本
- しいたけ・・・3個
- 小麦粉、片栗粉・・・適量  
～タルタルソース～
- ゆで卵・・・1個
- マヨネーズ・・・大さじ4
- 酢・・・大さじ2
- 塩コショウ、パセリ・・・少々
- いぶりがっこ・・・50g
- スライスチーズ・・・3枚

新たに新入部員も参加して今年度初の秋田北鷹高校家庭クラブのエンジョイクッキング。今年度もよろしく願いいたします。



## 秋田北鷹高校家庭クラブ エンジョイクッキング Enjoy!Cooking

## 今日の食材

じゅんすいとん  
純穂豚



## 「カラフルアゲ肉巻き」

### つくりかた

- ① 豚肉に醤油、みりん、酒で下味をつける。にんじんは5cmの拍子木切り、アスパラは4等分に切り、しいたけは軸をとり、薄切りにする。にんじんとさやいんげんは下ゆでする。
- ② 豚肉を1枚ごと広げ、ペーパータオルで余分な汁気を取り、小麦粉をふってにんじん、アスパラ、しいたけ、スライスチーズを半分に切って巻く。
- ③ 片栗粉を巻いた肉にまぶし、フライパンの半分位を目安に油を入れ、肉を揚げ焼きにする。
- ④ 食べやすい大きさに切って器に盛り付けて完成。



※秋田純穂豚・・・当JA管内で収穫した飼料用米で育てたブランド豚（お買い求めはAコープもりよし店にてどうぞ）