

アスパラの牛肉巻き

奥州市立水沢南小学校

小野寺 真由美

アピールポイント

旬のアスパラガスをさらに美味しく味わってほしいと思い、まるまる1本、牛肉で巻いて作りました。アスパラガスと牛肉どちらのおいしさも味わえる贅沢な一品です。



～レシピ～

材 料 (1人分)

アスパラガス	1本
いわて牛薄切り肉	1枚(約40g)
きび砂糖	1.5g
濃口醤油	3g
本みりん	1g
清酒	1g

作り方

1. 調味料を混ぜ合わせ、牛肉を30分以上漬け込む。
2. アスパラガスは下を切り落とし、水洗いする。
3. オーブンを200℃に予熱する。
4. アスパラガスに1の牛肉を巻き、オーブン200℃10～15分焼く。