

アスパラ兄弟焼き

エネルギー (1人前) 528kcal

- ・ 豚こらじ焼き 1人382kcal
- ・ チーズ焼き 1人146kcal

【材料2人分】

- ・ アスパラガス 6本

豚こらじ焼き

- ・ 豚スライス肉 140g
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ 塩こらじ 大さじ2
- ・ 黒コショウ 少々

チーズ焼き

- ・ とろけるチーズ 30g
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 黒コショウ 少々



アスパラ兄弟焼き

豚こうじ焼き

- ① アスパラを2等分に切り分ける。



- ② アスパラに豚肉を巻きつけ、皿に薄くのばした塩こうじの上に乗せて常温で10分ほど寝かせる。



アスパラ兄弟焼き

豚こらじ焼き

- ③ フライパンにオリーブオイルを加えて弱火で熱し、アスパラを並べる。
最初は巻き終わりを下にするのがコツ。



- ④ 転がしながら、こんがり焼き上げて完成。



アスパラ兄弟焼き

チーズ焼き

① アスパラを3等分に切り分ける。



② フライパンにアスパラを並べ、中火で加熱。



アスパラ兄弟焼き

チーズ焼き

- ③ オリーブオイルをかけ、塩と黒コショウをふってチーズを乗せる。
焼き色がついたら完成。

