

料理名 アスパラドッグ



材料（4人分）

薄力粉	125g	A
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
卵	1個	B
ちりめんじゃこ	25g	
かつお節	25g	
砂糖	大さじ1/2	
塩	少々	
オリーブオイル	小さじ1	C
サラダ油	大さじ1	
★アスパラガス	10本	
豚肉（薄切り）	200g	
塩・こしょう	少々	
マヨネーズ	50g	
七味唐辛子	少々	
サニーレタス	4枚	
粒マスタード	お好み	

★：市内産の食材

作り方

1. Aを混ぜ合わせてふるっておく。AにBと水300ccを加えてよく混ぜ合わせ、最後にオリーブオイルを加えてさらに混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、おたま1杯分の1を流し入れ、薄くのぼし、焼き色がつくまで両面を焼く。
3. アスパラガスは茹で、冷水で冷やし、水気を切って半分に切る。
4. 豚肉に塩・こしょうをふり、炒めておく。
5. Cを混ぜ合わせておく。
6. 焼いた2の上にサニーレタスをのせ、5を塗り、その上に半分に切ったアスパラガス5本と4をのせる。お好みで粒マスタードを塗り、生地をしっかり巻く。
7. 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

POINT

生地はパリっとするまで焼き色を付けるとさらに美味しくいただけます♪

栄養価

エネルギー 344kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.7g 塩分 0.8g

(出合校区)