

アスパラのささみ巻き ~辛味噌添え~



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

辛味噌は、お手持ちの味噌に合わせて塩分調整してください。
野菜スティック、焼きおにぎり、冷奴や茹で卵にちょいのせなど、
常備しておくとう便利です。

材料(4本分)

鶏ささみ……………4本
塩・こしょう……………少々
アスパラガス……………4本
油……………適量

<辛味噌>

味噌……………大さじ2
みりん……………大さじ1
醤油……………小さじ1と1/2
砂糖……………小さじ1/2
豆板醤……………小さじ1
おろしにんにく…小さじ1
一味唐辛子(辛さが足りない場合)
……………お好みで

1 辛味噌を作る。

みりんは、ラップをかけずに電子レンジ(500w)で1分煮切る。
粗熱が取れたら辛味噌の材料を全て混ぜ合わせる。

2 アスパラガスは、下1/3をピーラーで剥いて固めに茹でる。

3 ささみは筋を取り、縦に切り込みを入れて開く。
ラップをかぶせ、上から手やめん棒で叩いて薄くのばす。
軽く塩、こしょうをし、2を芯にしてささみを巻きつける。

4 フライパンに油を引き、3の巻き終わりを下にして並べ、時々
転がしながらこんがり焼き色が付くくらいまで7~8分焼く。

5 中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切り分けて
串に刺し、皿に盛り辛味噌をつけていただく。