

『アスパラまるごと☆つくね』

材料(4人分)

アスパラガス	4本
豚ひき肉	200g
きざみねぎ	適量
生姜(すりおろし)	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1



作り方

- ① アスパラは根元を切り落とし、下の方の堅い皮を剥く。
- ② ボウルに豚ひき肉、ねぎ、生姜、しょうゆ、卵、片栗粉を入れ粘りが出るまで捏ねる。
- ③ アスパラを包むように②をつけていく。アスパラの上下は出して下さい。
- ④ ごま油をひいたフライパンに③を入れ、つくねが色づくまで焼く。
表面に焼き色がついたら、酒を加えフタをして蒸し焼きにする。