

旬の野菜でお手軽クッキング

アスパラのハーブ入りつくねロール ～4人分～

	材料名	数量	備考
材	アスパラ	8本	
	人参	15g	
	玉ねぎ	30g	
	しいたけ	2枚	
	長ネギ	少々	
	とりひき肉	150g	
	パン粉	大2	
料	卵	1/3個	
	乾燥ハーブ	少々	バジル・タイム・パセリなど
	塩コショウ	少々	

～ 作り方 ～

- ① アスパラは袴をとり、穂先から2/3のところまで切り、塩少々入れさっと茹でる。(アスパラの残り1/3は下記のナムルで使います。)
- ② 人参・しいたけ・玉ねぎ・長ネギはみじん切りにする。
- ③ ①と②を合わせパン粉・卵・塩コショウを入れ、こねる。
- ④ ③で混ぜ合わさったものに、乾燥ハーブを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 8等分に分け、アスパラの穂先を残し、④をつける。ラップで綺麗に型を整える。
- ⑥ 蒸気の上がった蒸し器に並べ、8～10分蒸す。
- ⑦ お皿にレタス等をしき、盛りつける

応 用 ～ちょっとした工夫で冷めても美味しくいただけます！～

- ① グリルで焼いて焦げ目つける
- ② フライパンで焼き、甘ダレ(醤油+みりん)をからめる
- ③ レンジで温め、ケチャップ等でいただく(焼き鳥のタレでもOK)
- ④ カレーライスのおトッピングに！



旬の野菜ナムル

	材料名	数量	備考
材 料	アスパラ	8本	つくねロールの残りを使用
	ニラ	1/2束	
	豆もやし	1/2束	
	調味料A	にんにく	1/2片
		白ゴマ	大1
		みりん	大1/2
		しょうゆ	大1/2
		ゴマ油	大1/2
		豆板醤(トウバンジャン)	少々

～ 作り方 ～

- ① ニラは茹で、2センチくらいに切る
豆もやしはヒゲ根の部分を取り、さっと茹でる。
アスパラは乱切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、ニラ、豆もやしは冷めて水気をとってから和える。
- ③ 器に盛り付けて、完成。

※トウバンジャンはお好みで入れてください！

