

平成 20 年 6 月 21 日

## カードを使ってV

材料:豚肉 アスパラ

形 :1 口大より大きめに

調理 :包む →春巻き風にする。

方法 : 焼きつけ →揚げるようにする。



揚げています

豚肉 300g 位 アスパラ 5 本 人参 1 本 玉ねぎ 1 個、すべて 2-3cm の千切りにして炒め、醤油みりんで味付け 片栗粉でとろみをつけてから春巻きの皮で包んで揚げる。

付け合わせはサツマイモを素揚げしたもの と サニーレタスを敷いて飾る。

