

豚こま切れ肉 酢みそ和え



<材料>

豚薄切り肉 250g グリーンアスパラ 4本

<<調味料B>>

上高地みそ 45g 砂糖 20g 酢 20g 酒 10g 練がらし 小さじ1

【作り方】

- ① アスパラは根元を1センチ切り、皮むき器で根元から1/3くらい皮をむいてかまを取る。
- ② なべに湯を沸かして塩少々入れ(湯600ccに塩小さじ1/2が目安)、アスパラを加える。
1分30秒～2分ゆでてざるに上げ、水けをきって冷ます。斜め薄切りにする。
- ③ ②のなべに酒大さじ2を加えて弱火にし、豚肉を広げて入れる。肉の色が変わったら氷水につけて冷まし、食べよい大きさに切る。
- ④ ボウルに調味料Bを入れてよく混ぜ、ゆで豚とアスパラを加えてあえる。

