



ソースも一緒に作れる

豚肉ロールと味噌ごまソース

材料	豚肉（生姜焼き用）	4枚	味噌	大さじ1
	塩・片栗粉	適量	① 白すりごま	大さじ1
	グリーンアスパラガス	3本	砂糖	小さじ1
	かぶ	1/2個	片栗粉	小さじ1/4
	酒	小さじ2	外容器用の水	100ml

作り方

- 豚肉は広げて塩をふり、茶こしで片栗粉を表面にふりかける。
- グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、ガクを取り除いて4等分する。
かぶは少し茎を残して皮をむき、縦に4等分する。
- 豚肉の上にグリーンアスパラガスを3本ずつのせて巻く。
内容器に豚肉の巻き終わりを下に向けて入れ、かぶを入れる。
- 外容器に分量の水と酒を入れ、内容器をセットする。
- フタをしっかり閉めて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- そのまま3分蒸らし、内容器を取り出して豚肉とかぶを器に盛る。
外容器の水分に①を加えてよく混ぜ、電子レンジ(500W)で1分加熱しソースを作る。
作ったソースの適量をかける。
※残ったソースは温野菜等のタレとしても使えます。

