

# 「ウェルカム」と 牛肉のハ幡焼き

アスパラガスのレシピ



## 材料 (4人分)

「ウェルカム」アスパラガス……………18本  
 牛赤身薄切り肉……………6枚  
 ゴマ油……………大さじ1  
 酒、みりん……………各大さじ3  
 しょうゆ……………大さじ2～3  
 塩……………適量  
 ショウガ(せん切り)……………少々

## 作り方

- ① 「ウェルカム」は、節々のハカマを取り、根元近くの皮をむいて、たっぷりの塩湯でサッと色よくゆでてザルにあげます。穂先をそろえて、根元のかたい部分を切り落とします。
- ② (1)が冷めたら、3本ひと組にして牛肉で巻きます。このとき、穂先は少し出るようにしておきます。
- ③ フライパンを熱してゴマ油をなじませ、(2)の巻き終りを下にして並べ入れ、中火で焼きます。転がしながら、全体によい焼き色をつけます。
- ④ (3)の牛肉にまんべんなく焼き色がついたら酒をふり、みりんとしょうゆを加えて転がしながら全体に味をからめて火を止めます。
- ⑤ (4)を食べやすい長さに切って器に盛りつけ、ショウガのせん切りをあしらいます。

## ワンポイント

お弁当にも活躍の一品です。ゆでたニンジンと組み合わせれば、彩りと栄養もアップ。ここでは甘辛味にしましたが、トマトケチャップとウスターソースで調味しても美味。

「ウェルカム」の食感が楽しめる  
 ほどよい甘辛味