

季節で検索 **ハピーレシピ辞典**春
はる

「生活良好誌 2004年3月号より」

牛巻きたけのこの竜田揚げ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ**材料(4人分)**

たけのこ(水煮)	中2本(300g)
牛肉(ロース・薄切り)	200g
グリーンアスパラガス	1束
木の芽	適量
▼下味の調味料▼	
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
黒あらびきこしょう	少々
塩	少々

- 1 たけのこは穂先から6cmで切って6~8つ割りにし、根元の部分は7mm厚さの半月切りにして、下味の調味料をまぶします。
- 2 牛肉は長さと幅を1/2~1/3に切り、1のたけのこに巻きつけて片栗粉をまぶします。
- 3 グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、長さ6cmのななめ切りにします。
- 4 揚げ油を中温に熱して2の牛巻きたけのこを入れて揚げ、グリーンアスパラガスは素揚げにします。
- 5 4を器に盛って木の芽を散らします。
- 6 黒あらびきこしょうと塩を好みでふって食べます。

【ポイント】

木の芽は、手のひらにのせて、パンとたたいてから使うと、香りが引き出せます。