

・材料4人分

- ・鶏ひき肉 200グラム ・グリーンアスパラ 4本 ・玉ねぎみじん切り 100グラム
- ・しじょうのみじん切り 10グラム ・たまご $\frac{1}{2}$ コ ・片栗粉 小さじ2
- ・塩 小さじ $\frac{1}{3}$ ・こしょう 少々 ・ごま油 ・酒 $\frac{1}{4}$ カップ

◎作り方

1. 鶏ひき肉, 玉ねぎみじん切り, しじょうのみじん切り, たまご, 片栗粉, 塩, こしょうをボウルに入れて, 粘り気がでるまで, よく混ぜ合わせる
2. グリーンアスパラは, 下 $\frac{1}{3}$ をピーラーでむく.
3. グリーンアスパラの周りに①の肉だねを巻きつける
4. フライパンにゴマ油をしき, ③のつくねを中火で全体に, こげめがつくように焼く
5. ④に酒を加え, ふたをして5分ほど蒸し焼きにし, ふたを外して小分けを飛ばすように焼きあげる
6. 食べやすい大きさに切り お皿に盛る

グリーンアスパラマリ

鶏つくね

・アスパラガス

春を告げる野菜のひとつで若い芽や茎も食用としています

疲労回復に効果があるといわれるアスパラギン酸は, アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種です.