

豚とアスパラの最強コンビ！



アスパラガスは根元の皮が固いので、ピーラーで3cm程度むくとおいしいいただけます！

アスパラポークソテー

【材料（約4人分）】

- ・豚肉（こま切れ） …… 200g
 - ・酒（下味用） …… 小さじ2
 - ・玉ねぎ（スライス） …… 160g
 - ・アスパラガス（3cm） …… 50g
 - ・油 …… 小さじ1
- A {
- ・しょうゆ …… 小さじ2
 - ・みそ …… 小さじ1
 - ・中濃ソース …… 小さじ1
 - ・砂糖 …… 小さじ2
 - ・ケチャップ …… 小さじ2
 - ・すりおろしりんご …… 20g
（なくてもよい）

【作り方】

- ① 豚肉に酒で下味をし、玉ねぎとアスパラガスを切る。
- ② Aを合わせてタレを作る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ④ 火が通ったら、アスパラガスを加えてさらに炒める。
- ⑤ ②の調味料で味付けをしてできあがり。



給食&朝ごはんレシピを掲載中！ぜひ右のQRコードをご活用ください☆



五泉の五ツ星給食



にこサポ



五泉市子ども課
LINE@