

家

□ IE no HIKARI



食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

光



5

May 2026

年齢を重ねて、ちょっと
生きやすくなりました
鈴木保奈美

特集料理、掃除、
買い物、読書……

暮らして 脳トレ!

ローズマリーの
ある暮らし

ごちそうな
地域の
神社仏閣

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和8年5月1日発行 毎月1回1日発行 第102巻第5号

おすすめ

家の光レシピ

アスパラの肉巻き

～ アスパラは下ゆでなし！ 満足感たっぷりの主菜 ～

<調理> ● 杵島直美 『家の光』2026年5月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

グリーンアスパラガス
……………6本(180g)

豚ばら肉(しゃぶしゃぶ用)
……………120g

パセリ……………適量

塩 コシヨウ 薄力粉
粗びき黒コシヨウ サラダ油

作り方

- ①アスパラは根元を折って皮をむき、長さを半分に切る。
- ②豚肉2～3枚を少しずつ重ねて縦に並べる。アスパラ3本をのせ(穂先は出す)、芯にして巻く。塩コシヨウ各少々をふり、薄力粉少々を薄くまぶす。残りのアスパラも同様に。
- ③フライパンに油少々を中火で熱し、肉の巻き終わりを下にして4本並べ、上下を返して焼く。全体に焼き色がついたら弱火にし、途中返しながら7～8分かけて中まで火を通す。
- ④塩少々で味をととのえ、あら熱を取る。食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、パセリを添え、黒コシヨウ適量をふる。

