



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●杵島直美 『家の光』2026年5月号「家の光料理カード」掲載

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 ～

エネルギー
250kcal
塩分0.5g
調理時間分20分



材料(二人分)

グリーンアスパラガス……………6本(180g)

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……………120g

パセリ……………適量

塩 コショウ 薄力粉 粗びき黒コショウ
サラダ油

5月号好評発売中

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。塩コショウ各少々をふり、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、黒コショウ適量をふる。

家

□E no HIKARI

の

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、ちよ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……

暮らしで 脳トレ!

ローズマリーの
ある暮らし
「ていつあつ」
地域の
神社仏閣



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで