

〈鎮西学院高校〉

簡単! フチ贅沢!

長崎和牛巻きアスパラ&ネギ



【材 料】

- ☆長崎和牛
- ☆アスパラガス
- ☆太ネギ
- ☆調味料(砂糖、しょうゆ、酒、みりん適量)

【作り方】

1. アスパラガスの根元を切り落とし、熱湯でさっとゆでる。
太ネギを適当な長さに切る。
2. アスパラガス、太ネギ、それぞれ長崎和牛薄切り肉で巻く。
3. フライパンで焼き、調味料で味付ける。