

アスパラのコチュジャン豚バラ巻き



調理時間

20分

材料

(6本分)

| | |
|-----------------------|------|
| グリーンアスパラガス | 6本 |
| 豚バラ薄切り肉 | 6枚 |
| 「CookDo® Korea」コチュジャン | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- 1 アスパラは固い部分を切り落とし、根元の皮をそぐ。
- 2 豚肉に軽く塩、こしょうをし、コチュジャンを薄く塗る。
- 3 コチュジャンを塗った面を内側にして、アスパラにしっかり巻きつける。巻き目を下にしてココットに並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット・タイマー設定12分」にセットして加熱する。

ココットで焼くと、豚肉の脂が適度に落ちてヘルシー。カリッと香ばしい焼き色もつきます。

AJINOMOTO CO. × Rinnaiコラボレシピ コチュジャンの辛みが野菜の甘みを引き立てます。

監修 AJINOMOTO CO.