



選び方

- ① 穂先が固く締まっている。
- ② 茎が太く、まっすぐのび、緑色が濃くツヤがある。
- ③ 茎の切り口がみずみずしく、変色してない。

保存方法

- ① 購入時に束ねてある輪ゴムなどは取り外す。
- ② 乾燥しやすいので、湿らせた新聞紙に包みラップに包んで冷蔵庫へ。
- ③ 立てて保存し、2～3日以内に使い切る。
冷凍の場合は、硬めに茹でて冷ましてから冷凍しましょう。

「アスパラガスのチーズ in 肉巻フライ」

を Let's Cooking!!

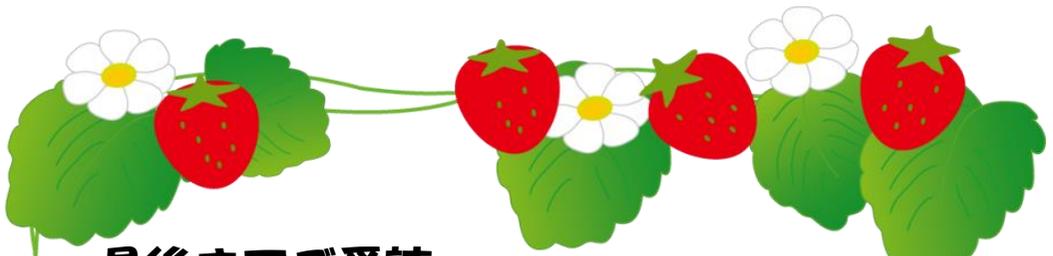
<材料>

アスパラガス	・・・ 8～10本
豚薄切り肉	・・・ 8～10枚
スライスチーズ	・・・ 4～5枚
小麦粉	・・・ 適量
たまご	・・・ 1個～2個
パン粉	・・・ 適量
塩	・・・ 適量
こしょう	・・・ 適量

<作り方>

- ① アスパラガスは根元の硬い部分の皮を剥いておきます。
長さは好みですが、半分に切った方が扱いやすいです。
- ② 豚薄切り肉を広げ、半分に切ったスライスチーズとアスパラガスを巻いていきます。きちんと端までまかないとチーズが溶け出てしまいます。巻終わりを下にしておきましょう。
- ③ 全体に塩コショウをして、小麦粉・たまご・パン粉の順で衣をつけ、170℃の油でカラッと揚げれば完成。

阿賀店 先尾



最後までご愛読、
ありがとうございました。

毎日ぽかぽかと過ごしやすい日が続くようになり
なりましたね。
洗濯物も乾くのが早くて助かります(笑)

この時期になると行きたくなるのが「お花見」
ですよ。満開の桜の下でみんなとワイワイする
のは楽しいものです。
まあ、私の場合花より団子ですが…。

しかし、屋外の紫外線はこの時期から強力にな
ってきます!!
肌の為にも日焼け止めは早めに塗りましょう。

マリン薬局 で検索

ではまた次回お会いしましょう。

広中央店 岡家

