

野菜の猪ばら肉巻き タンドリー風



☆材料（6人分）

- ・猪ばら肉スライス……………18枚
- ・グリーンアスパラガス……………6本
- ・南瓜（アスパラと同じ太さ）…6本
- ・エリンギ ……………1/6カット6本
- ・塩、レモン汁……………各小さじ2
- ・ヨーグルト……………200g
- ・おろし生姜……………大さじ2
- ・おろしニンニク……………3片
- ・カレー粉……………大さじ2

A

☆作り方

- ① アスパラガスは、はかまを取り、固い部分を取り除き、南瓜、エリンギもカットしておく。
- ② ①の野菜に猪ばら肉を巻きつけ楊枝で留め、軽く塩、コショウしておく。
- ③ 材料Aをボウルに合わせ混ぜておく。
- ④ ②を③に30分漬け込む。
- ⑤ ④の野菜を漬け込み汁から上げ、余分な汁を取り除き、オーブン230℃で焦げ目が多少付くまで焼く。

☆シェフのワンポイントアドバイス

- ・材料Aに漬込む時間を、一晩にすると、味が染み、肉が柔らかくなります！