

《もやしの豚肉巻き》甘酸っぱさが、さっぱり感に！

材料（4人分）

ぶたバラ肉・・・200g

もやし・・・1袋

A { ルバーブジャム・大さじ1
みりん・・・大さじ2
しょう油・・・大さじ1

塩、コショウ、小麦粉、油・少々



作り方

- ① ラップを敷き、上半分位に小麦粉をうすく振り、豚バラ肉を並べる。
- ② 豚バラ肉に塩、コショウをして、肉の下の方にもやしを乗せ巻いていく。
- ③ フライパンに肉の巻き終わりを下にして並べ、火をつけ、肉巻きを転がしながら全体に焦げ目をつけ、合わせた調味料Aを入れ、弱火にし蒸し煮にする。豚肉に火がとおったら中火にし、煮汁をからめて仕上げる。
- ④ 盛り付ける。お好みで野菜をつけ合わせる。



（提案者：みちくさ会 土方 順子）

…ひとことポイント…

もやし以外にニンジン（細切りし、レンチンする）、アスパラ、ナスなど、季節のお野菜で色々とお試してください。豚バラ以外のお肉の場合は、油を少し引いた方がよいです。