

\*ほうれん草の肉巻きソテー 柚子胡椒風味

<主な材料・2人分>

豚肩ロース薄切り肉 160g

ほうれん草 1/4束

えのき 50g

ごま油 小さじ1

塩こしょう 少々

調味料A

醤油 大さじ1

みりん 大さじ1

酒 大さじ1

ゆず胡椒 小さじ1

砂糖 小さじ1

薄力粉 大さじ1

レタス 2枚

ミニトマト 4個



<作り方>

- ① ミニトマトは洗っておく。レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ② ほうれん草は塩(分量外)を少々加えた熱湯で茹でて水気を絞っておく。  
えのきは石づきを除き小房に分けておく。
- ③ 豚肉を広げて塩こしょうをふり、幅の広い側に②をのせて巻く。薄力粉をはたいておく。
- ④ フライパンにごま油を熱して、③の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら転がして全面を焼いて、あらかじめ合わせておいた調味料Aを加えてさらに焼く。
- ⑥ 焼けたら①とともに皿に盛り付けて完成。

エネルギー 249kcal 蛋白質 14.0g 塩分 1.4g