

きのこの豚肉巻き

調理時間 20分

《 材 料 》

豚バラスライス	12枚
エリンギ	1パック
塩・コショウ	適量
サラダ油	適量
ゴマダレ	60cc
ケチャップ	30cc

《 作り方 》

- ① エリンギは縦に4つに切り、豚肉を巻き、つまようじで止め、塩・コショウで下味をつけます。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を転がしながら焼いていきます。
- ③ 豚肉に火が通ったら皿に盛り付け、フライパンでゴマダレとケチャップを合わせたソースをあたたため、豚肉にかけていただきます。



【おいしさのヒミツ】

焼く時のサラダ油の量を少し控えて、豚肉から出る脂で焼くとおいしく仕上がります。

☆お料理上手メモ☆

豚肉の巻き終わりの面を最初に焼いて、形を作ってから転がしながら焼くと綺麗な形で焼けます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368 kcal	10.7 g	32.3 g	8.6 g	1.6 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>