




豚バラの野菜巻き串焼き

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
バラスライス…150g

レタス……………2枚
小ねぎ……………10本
ししとう……………6本
大葉……………10枚
ミニトマト……………4個
塩、こしょう……………各少々
サラダ油……………小さじ1
A { しょう油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

- ① 豚肉は塩、こしょうを振る。
- ② レタスは縦4等分、小ねぎは半分に切り、ししとうとミニトマトはヘタを取る。大葉は茎を取り、水洗いをする。
- ③ ①1枚につき②をそれぞれお好みで巻き、竹串をさす。
- ④ フライパンにサラダ油を薄くぬって熱し、③を転がしながら中火で3~4分焼き、焼き色が付いたら合わせたAを絡め、中火で2~3分焼く。