




豚肉の大葉焼き

材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩切落とし … 150g

小麦粉 …… 小さじ1

大葉 …… 6枚

ごま油 …… 小さじ1

味噌 …… 小さじ1

酒 …… 小さじ1

しょう油 …… 小さじ1

A 砂糖 …… 小さじ1

生姜(すりおろし) …… 1/2片

にんにく(すりおろし) …… 1/2片

白いりごま …… 小さじ2

- ① ボウルにAを入れ、豚肉を加えて揉み、約5分置く。
- ② ①に小麦粉を加えて混ぜ、6等分にして丸め、大葉をつける。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れ両面をこんがり焼き、蓋をして約4~5分焼いて器に盛る。

約 249kcal 1人分