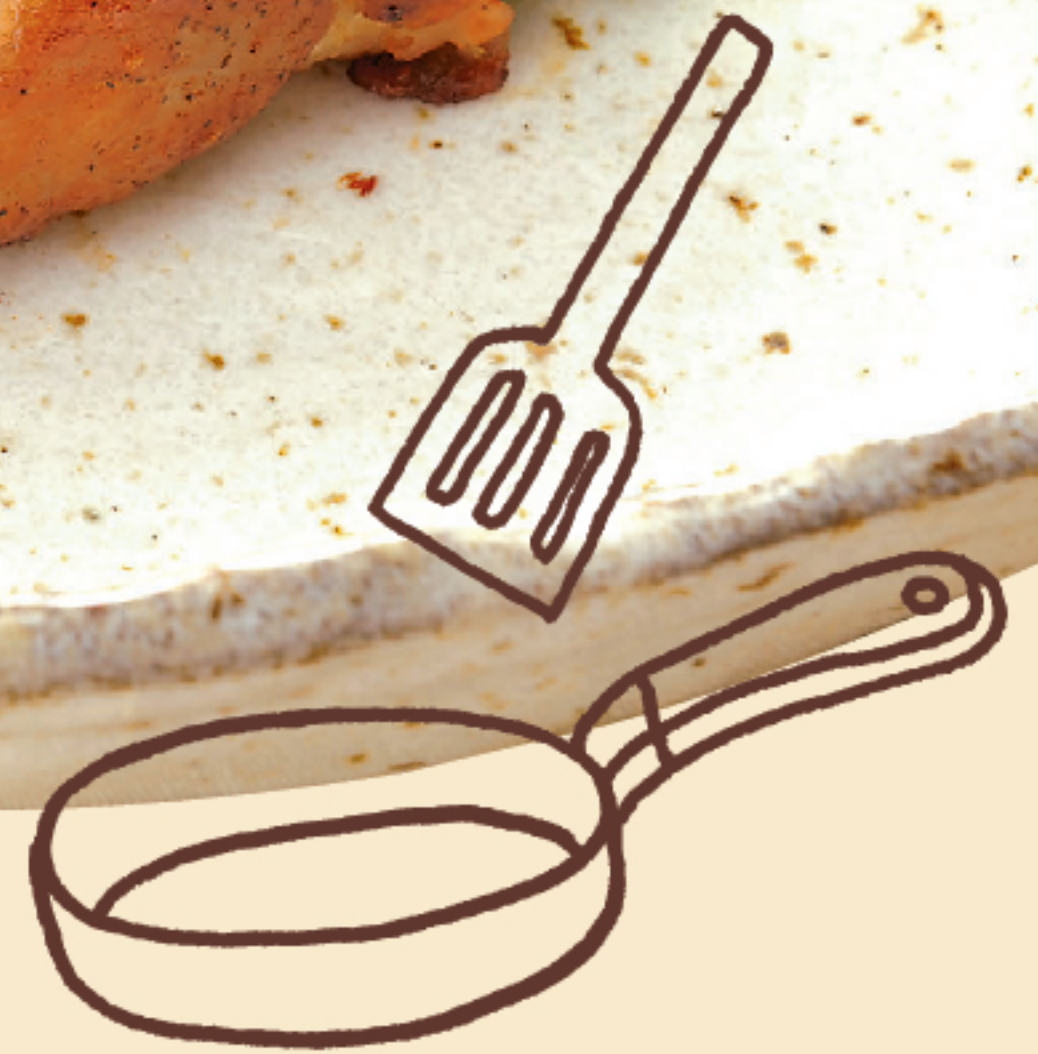





豚肉のにら巻き



材料〈2人分〉

 麓山高原豚ももスライス	… 150g
塩、こしょう	… 各少々
片栗粉	… 大さじ1
にら	… 1/2束
サラダ油	… 小さじ1
しょう油	… 適量
辛子	… 適量

- ① にらは10cm長さに切り、葉と茎の部分を均等にそろえて4等分にする。
- ② 豚肉を4等分にし、塩、こしょうを振り、広げて縦に並べる。手前ににらの1/4量をのせ、クルクルときつく巻く（同様に3個巻く）。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、薄く片栗粉をまぶした②を入れ、きつね色になるまで焼く。
- ④ ③を食べやすく切って器に盛り、しょう油と辛子を添える。

約285kcal 1人分