

あいちゃんセット

6

回目

A  
コース

3/18 月

B  
コース

3/19 火



## 豚肉のチーズロール焼き

材料<2人分>

麓山高原豚  
バラスライス…150g

キャベツ……………2枚  
人参……………30g  
大葉……………8枚  
海苔……………2枚  
スライスチーズ……………4枚  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉……………適量  
サラダ油……………大さじ1

① 豚肉は塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。

② キャベツと人参はせん切りにし、海苔は4等分、スライスチーズは2等分に切る。

③ ①の上に大葉、海苔、スライスチーズの順にのせてくるくると巻き、楊枝で止める。

④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を中火で両面を2~3分焼き、器に盛り、キャベツと人参を添える。

約415 kcal 1人分