

あいちゃんセット

7

回目

A
コース

3/21 金




B
コース

3/22 土



ちくわのチーズ豚肉巻き

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
バラスライス … 150g

焼ちくわ …………… 4本
大葉 …………… 6枚
ピザ用チーズ …………… 50g
片栗粉 …………… 適量

A { しょう油 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1

- ① 豚肉は片栗粉を薄くまぶし、焼ちくわは縦半分に切る。
- ② 大葉は4枚を縦半分に切る。
- ③ 焼ちくわに②とピザ用チーズをのせ、豚肉を巻く。
- ④ 熱したフライパンに③を入れて両面を焼き、Aを加えて中火で2～3分炒め絡める。
- ⑤ 器に④を盛り、大葉を添える。

約 325 kcal 1人分