

コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑥】

ねぎの豚肉巻き辛子焼き（4人分）

■材料		《作り方》	
豚肩ロース	240g	① 豚肉は調味料 A につけておく。	
A { しょうゆ 料理酒 みりん	大きじ1・1/2	② 長ねぎはせん切りにし、しいたけは石づきを落として、薄切りにする。	
	小さじ2	③ 豚肉を広げてからしを薄くぬり、②のをせて巻き、巻き終わりを片栗粉でとめる。	
	小さじ2	④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして、ころがしながら焼く。	
根深ねぎ	1/3 本	⑤ 2～3等分に切り分けて、盛る。	
生しいたけ	40g		
溶きからし	4g		
片栗粉	大きじ4		
サラダ油	大きじ4		
トマト	中2個		
きゅうり	1/2 本		
レモン	1/2 個		
エネルギー 312kcal			
脂質 21.8g			
たんぱく質 12.5g			
塩分 1.0g			

(出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」)(公益社団法人山口県栄養士会)

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/gyosei/kokutai/kokutai/download/>

