

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。 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。 ③ 豚肉を広げてからしを薄くぬり、②をのせて巻き、巻き終わりを片栗粉でとめる。 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。 ⑤ 2～3等分に切り分けて、盛る。
A しょうゆ 料理酒 みりん	大さじ1・1/2	
	小さじ2	
	小さじ2	
	1/3 本	
根深ねぎ	40g	
生しいたけ	4g	
溶きからし	大さじ4	
片栗粉	大さじ4	
サラダ油	中2個	
トマト	1/2 本	
きゅうり	1/2 個	
レモン		
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）

