

うまいレシピ

細ねぎの肉巻き

たっぷりの細ねぎを巻いて、太い筒状の肉巻きを作るので、時短になります。ラップを使うので、汚れも最小限！おかずやおつまみ、お弁当にも活躍する一品です。細ねぎをぎゅっと巻くきれいな仕上がりになります。



材料(2人分)

細ねぎ 1束(約100g)

豚バラ薄切り 200g

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

ごま油 大さじ1/2



【作り方】

1. 細ねぎを半分に切る。
2. まな板にラップを敷いて、豚バラ薄切りを少しずつ重ねるようにしてすべて縦長に並べる。塩小さじ1/3、こしょう少々全体にふる。
3. 細ねぎは太さが均等になるように1つに束ねて、豚肉の手前におき、ラップを巻きすのようにして筒状に豚肉を手前からぎゅっと巻く。
4. フライパンにごま油を熱して巻き終わりを下にして入れ、中火にかける。転がしながら焼き、全体に焼き色がついたらふたをして、約5分蒸し焼きにする。
5. ふたをとり、水分を飛ばしながら豚肉の表面がカリッとするまで焼く。
6. 食べやすい大きさに切って器に盛る。

point

ポン酢しょうゆをつけて食べても美味しいよ。

