



<料理名> ししとうの肉巻き

料理の紹介文

田舎なので、家庭菜園で採れた野菜を使用します。

材料：（ 4 人分）・・・目安程度

豚肉（薄切り）	120～130g
ししとう	8本
えのき	1/2束
薄力粉	少々
塩・こしょう	少々
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
黒ごま	大さじ2

作り方：

- (1) 豚肉を広げ、塩コショウし、ししとうを2本のせ、ひと巻きする。
つまようじで留めて、薄力粉を薄くまぶす。
- (2) えのきは、食べやすい長さに切っておく。
- (3) フライパンにサラダ油を熱し、(1)の肉を転がしながら炒め、焼き色がついたら、
たれを入れからめていき、汁気が少なくなったら、えのきを加え、ひと混ぜする。
- (4) 黒ごまをふる。
- (5)
- (6)
- (7)

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

- 厚揚げの炊き込みごはん
- 里芋の梅干し(果肉)和え
(里芋を煮て、つぶし、梅干し・青ネギを混ぜ、しょう油・砂糖で味を調整する。)
- 青菜のおひたし(花かつおまぶし)
-