

えのきの豚肉ロール

お弁当にも重宝する薄切り肉レシピ



材料(4人分)

豚ロース肉	……	16枚
酒	……	大さじ2
塩	……	少々
えのき茸	……	2袋
酒	……	大さじ2
しょうゆ	……	大さじ1
なたね油	……	大さじ1
パセリのみじん切り	……	少々

作り方

- 1 豚肉は塩をふり、酒大さじ1をふりかけておく。
- 2 えのきだけは根元を切り16等分にして、酒大さじ1をふる。
- 3 1の豚肉に2のえのきをのせてくるっと巻く。
- 4 フライパンになたね油を熱し、3を巻き終わりを下にして並べる。ころがしながら焼く。
- 5 肉全体に焼き色がついたら酒、しょうゆをふって全体に絡める。

・ポン酢をつけるとさっぱりいただけます