ふきの豚ロール

あまがらいたれは豚肉とふきとの相性ぴったり

材料(4 人分)

豚ロース肉	・・・・・・	16 枚
ふき	・・・・・・	5 本
しょうゆ	・・・・・・	大さじ 1
なたね油	・・・・・・	大さじ 1
＜たれ＞		
しょうゆ	・・・・・・	大さじ 1
酒	・・・・・・	大さじ 1
みりん	・・・・・・	大さじ 2

作り方

1 ふきは下ゆでし皮をむき、水気をふいてしょうゆ大さじ 1 をからめておく。

2 ふきは豚肉の幅に切り、3-4 本くらい束ねてくるくる巻く。

3 フライパンになたね油を熱し、豚肉ロールの巻き終わりを下にして、転がしながら焼く。

4 全体にきれいな焼き色がついたら、フライパンの油を拭き取り、たれの調味料を加え強火で煮立て全体にからめる。

5 食べやすい長さに切り盛りつける。