

スナップえんどうのポークロール

スナップえんどうのぷちっとした歯触りは癖になります。



材料(4人分)

豚薄切り肉	……	12枚
塩 しょう	……	少々
スナップえんどう	……	24本
しめじ	……	半パック
なたね油	……	大さじ1
<ソース>		
梅干し	……	1個
砂糖	……	大さじ1/2
酒	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1

作り方

- 1 スナップえんどうは筋をとる。しめじは石づきを切り落とし、12等分の小房にわけ。
- 2 豚肉は広げて、塩、しょうをふっておく。
- 3 豚肉1枚にえんどう2本、しめじをのせてくるくと巻く。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3の巻き終わりを下にして焼きつけ転がしながら全体に焼き色をつける。
- 5 梅干しは種をとり、細かく刻みボウルに入れる。砂糖、酒、みりんを加えよく混ぜソースを作る。
- 6 4に5を回し入れ、からめる。