



生椎茸の肉巻き焼き

産直来夢くん「食育ソムリエ」

平山 恵美子

ワンポイント

椎茸は軸が太くて短いもの、裏のヒダが白くきれいで変色がないものを選びましょう。購入後はカサを上にしてビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

材料(2人分)

- 生椎茸…………… 大2個
- 豚薄切り肉…………… 2枚
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 塩・こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- レタス…………… 2~3枚
- ミニトマト…………… 4個

作り方

- ①生椎茸は、軸を切り落とし半分に切ります。
- ②豚薄切り肉は、塩・こしょうをふります。
- ③豚肉を椎茸に巻き、薄力粉をまぶします。
- ④フライパンに油をひき、③を並べて焼きます。
- ⑤こんがり焼き色がついたら、上下を返し火が通るまで焼きます。
- ⑥砂糖・しょうゆ・酒・みりんを加え、絡めながら焼き、照りが出てきたら、皿に盛りつけてレタスやミニトマトを添えてできあがりです。

※お弁当のおかずにおすすめです♪