

# 料理名 豚肉のロール巻き

## 【提案者コメント】

白菜を多く巻きつけると、歯切れが悪くなるため、少な目が良いと思います。  
野菜やきのこで、お腹いっぱいになるメニューです。



## 作り方

1. 白菜の葉の部分柔らかく茹でて、水でさまし、水気を絞る。
2. フライパンに油を入れ、エリンギ、えのきだけ、パプリカを炒め、塩コショウする。
3. ラップを広げ、白菜を広げ、きのこ他を手前に乗せ巻き上げる。
4. まな板に豚肉を広げ、3の白菜巻きを乗せ、更に巻きつける。
5. さきのフライパンに豚肉巻きを入れ、回しながらじっくり焼く。
6. タレを混ぜ、肉にかけ、トロトロなタレになるまで煮詰める。
7. 輪切りにして飾りつけ、糸唐辛子をのせる。

## 材料 4人分

信州ポーク モモ	400	g
白菜(飯田産)	4~6	枚
信州産エリンギ	1	本
えのきだけ(飯田産)	1/2	袋
パプリカ(阿南産)	1/2	個
糸唐辛子	適量	

## 【タレ】

しょうゆ	2	大さじ
砂糖	2	大さじ
みりん	2	大さじ
焼肉のタレ	1	大さじ
サラダ油	適量	
塩	適量	
コショウ	適量	