

※写真はイメージです。

チーズとお肉の相性ピッタリです。

長いもとチーズの豚巻きさっぱり炒め

材 料 (2人分)

豚肉バラうす切り	約150g
長いも	5cm
大葉	5枚
スライスチーズ	1.5枚
塩・こしょう	少々
みず菜	1束
サラダ油	大さじ1
ミツカン 味ぽん® (ぽん酢)	大さじ2
黒こしょう	少々

作り方

1. 豚肉バラうす切りは10cmほどの長さに切り、長いものは1cm幅の角柱に切る。
2. チーズは長いもの長さに合わせて切る。大葉は縦半分に切る。みず菜は4等分に切る。
3. 豚肉バラうす切りを広げ、大葉をのせる。その上に長いもとチーズを合わせたのせ、豚肉バラうす切りで巻く。
4. 巻き終わったら軽く塩・こしょうをふる。
5. フライパンにサラダ油を熱し、4を中火で炒める。肉全体に火が通るように、転がしながら焼く。
6. 仕上げにぽん酢と黒こしょうを加え、肉にからめるようにサッと焼く。
7. 6の豚巻きをフライパンから取り出し、皿に盛り付けたら、フライパンにみず菜を入れ、残ったたれをからめるようにサッと炒め豚巻きに添える。