

ネギとチーズの肉巻き

【材料 4人分】

- 豚肉ロース 300g ●長ネギ 1本(100g) ●ピザ用チーズ 50g ●小麦粉 適量
- A【●こいくち醤油 大さじ3 (54g) ●砂糖大さじ2.5(22.5g) ●みりん 大さじ2(38g)
- 酒 大さじ2 (30g) ●水 大さじ1(15g)】 ●焼肉のたれ 大さじ1 (17g)

ネギ

栄養：ネギに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助ける。

健康情報：アリシンは疲労物質である乳酸の分解を助ける働きもあり、疲労回復の効果が期待できる。

【作り方】

1. Aの調味料をボールに入れて混ぜておく。
2. 豚肉の片に小麦粉を軽くまぶす。
3. 5cmの長さに切ったネギとチーズを豚肉の手前の上に乗せ、きつく巻く。
4. 巻きおわりを下側にしてフライパンに乗せて蓋をして弱火15分で焼く。
5. 蓋を開けて中火で焼き目をつけたら焼肉のたれを加えてからめる。
6. 豚肉は皿に盛り付け、1の混ぜたタレを肉を焼いたフライパンに入れて、タレを軽く熱し、豚肉の上にかける。