

1/10 (木) もちと豚バラの巻き巻き (ロク ホンチュウさん)

(材料 2 人分)

- 豚バラ薄切り肉：8 枚
- 塩こしょう：少々
- キャベツ：4 枚
- 薄揚げ：2 枚
- 角もち：1 個 (50g)
- にんじん (大)：5cm 分
- 生椎茸 (大)：2 枚
- 片栗粉：大さじ 1

(合わせ調味料)

- A { 料理酒：大さじ 1
- めんつゆ：大さじ 2
- 砂糖：小さじ 2
- オイスターソース：小さじ 1

(付け合せ野菜)

- B { サニーレタス：少々
- ミニトマト：2 個
- パセリ：少々
- お好みでスイートチリソース：大さじ 1

- ① キャベツは芯を取って耐熱皿に入れ、ラップをかけて、600W のレンジで 2 分加熱する。
- ② 角もちは縦に 4 等分する。にんじんは厚さ 4mm × 長さ 5cm × 幅 4cm くらいの短冊に切る。生椎茸は軸を取って半分に切る。薄揚げは半分に切って袋状に開いておく。
- ③ ②の薄揚げに、にんじん・もち・しいたけを 1 切れずつはさみ、①のキャベツで包む。
- ④ 豚バラを広げて、塩こしょうをまんべんなくふり、③を豚バラの端にのせてクルクルと巻き、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の巻きどまりを下にして並べこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ボウルに B を入れて混ぜ合わせておく。
- ⑦ ⑤にきれいな焼き色がつき、もちがやわらかくなってきたら火を弱めて、余分な油を拭き、⑥を加えて絡める。
- ⑧ ⑦のもちがやわらかくになったら、取り出して半分に切り、B を添えた器に盛りつけ、お好みでスイートチリソースをつけていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
 またインターネット > <http://www.nbc-nagasaki.co.jp/> でもご覧になれます。