
2/19 (水) たっぷりレタスの肉巻き～おろしソースがけ～ (佐藤利恵さん)

(材料2人分)

豚バラスライス：6枚

レタス：1/2玉

塩・こしょう：少々

小麦粉：少々

サラダ油：少々

A { めんつゆ(2倍濃縮)：150ml
酢：大さじ1
砂糖：小さじ1

大根：1/5本

しょうが：1かけ

ごま油：小さじ2

<おろしソースを作る>

ボウルにAを混ぜ合わせ、おろし大根とおろししょうがを加え、最後にごま油を加える。

- ① レタスは洗って水気を切っておく。豚バラに塩こしょうを振る。
- ② レタスを手で大きめにちぎって重ねて丸める。
- ③ ②を豚バラで巻いていき、小麦粉をかるくまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして焼いていく。
- ⑤ 焼き目が付いたら皿に取り出し、ソースをかける。

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。