

2/18 (木) キャベチーズ豚巻き弁当 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

豚肩ロースしゃぶしゃぶ肉：8枚

キャベツ：60g

スライスチーズ：2枚

片栗粉：適量

塩：少々

椎茸：4個

オリーブオイル：大さじ1

A { すし酢：大さじ2

トマトケチャップ：大さじ1

(付け合わせ)

ミニトマト：2個

大葉：4枚

{ ごはん：2膳分

黒ごま：適量

- ① キャベツは千切りにして、スライスチーズは半分に切る。椎茸は十字に切り込みを入れる。ミニトマトは半分に切る。
- ② バットに片栗粉を振り、豚肉2枚を少し重ねて広げ、手前に①のチーズを1切れ置き、①のキャベツを1/4量のせて、手前から巻く。同様にあと3個作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて、中火で熱し、②の豚巻きの巻き終わりを下にして並べ入れ、①の椎茸も笠を下にして並べる。
- ④ ③のフライパンに塩をふり、両面に焼き色がつくまで焼いて、椎茸だけ取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにAを回し入れてよく絡め、煮詰まったら火を止める。
- ⑥ ⑤の豚肉巻きを半分に切る。お弁当箱にごはんを盛り、大葉を敷いて、豚肉巻きをのせ、④の椎茸とミニトマトを添え、ごはんにも黒ごまを振る。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。