2025年　Pint レシピ　食材提供 you me

5/2(金)　豚巻きレタス串　（YUMIKO さん）

（材料４本分）
豚バラ薄切り肉：５枚
玉レタス（大葉）：２枚
塩こしょう：適量
サラダ油：小さじ1
酒：大さじ1
チョーコー醤油　焼肉のたれ：適量
お好みで黒こしょう：少々

① レタスは ２ 枚重ねて芯の方から半分まで巻いたら両端を折りたたみ、最後まで巻く。

② まな板にラップを広げ、豚バラを１～２mm重なるように縦に置き、肉全体に塩こしょうをふる。豚肉の手前側に、①のレタスを置いて、手前からくるくる巻いていく。

③ ②の豚肉全体をラップの上からギュッと握り、棒状に形を整えて、肉が開かないように、巻きどまりを下にして上から４箇所串を刺す。

④ フライパンにサラダ油を熱し(豚バラの脂が多ければ不要)、③を入れて巻きどまりから焼き、豚肉の串を移動させながら焼いて、全面に焼き色がついたら、酒を振って、蓋をし、蒸し焼きにする。

⑤ ④の豚肉に火が通ったら、焼肉のたれを回し入れて絡める。

⑥ ⑤を取り出して、串と串の間で切り、４ 本の串に分ける。

⑦ 器に⑥を盛り、フライパンに残ったタレを回しかけ、お好みで黒こしょうをふる。