

【2種の豚肉ロール串】

材料 (4人分)

豚ももスライス	400 g
塩・こしょう	少々
大葉	10枚
梅干し	4粒
スライスチーズ	2枚
焼き海苔	1/2枚
油	小さじ1
酒	大さじ3



作り方

- ① 梅干しは種を取り除き軽く潰す。スライスチーズは半分に切る。焼き海苔は半分にしたスライスチーズと同じサイズに切る。
- ② 豚肉は塩こしょうで下味をつけ、3枚を少し重ねて並べる。同様に8セット並べる。
- ③ 上に大葉2枚を重ねないように並べ、梅肉をのせる。これを4セット分作る。
- ④ 残りは豚肉の上にスライスチーズと焼き海苔をのせる。
- ⑤ 豚肉を手前から奥へ巻く。
- ⑥ フライパンに油をひき中火で熱する。豚肉ロールの巻き終わりを下にして焼き、巻き終わりが剥がれないようにする。菜箸で転がし、全体に焼き目をつける。
- ⑦ 酒を加えてフライパンに蓋をし、3分程度蒸し焼きにする。
- ⑧ フライパンから取り出し、包丁で両端を切り落として半分にカットする。竹串で2種の味を交互に串刺しにし、大葉を敷いた皿に盛付ける。

エネルギー215 kcal、タンパク質 22.3 g、塩分 1.4 g (1人分)