

【韓国風 豚肉のお餅巻き】

材料 (4人分)

しゃぶしゃぶ用豚ロース肉	160 g	
切り餅	4 個	
A	コチュジャン	大さじ 1
	ケチャップ	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	すりおろしにんにく	1 片分
	すりおろししょうが	1 片分
油	小さじ 1	
サンチュ	4 枚	
白ごま	適量	



作り方

- ① 切り餅は縦に 2 等分に切る。A の材料は混ぜ合わせておく。
- ② しゃぶしゃぶ用豚ロース肉を広げ、①の半分に切った切り餅を上に乗せる。隙間から切り餅が見えないように、肉で切り餅をくるくる巻いていく。同様にほかの切り餅も巻いておく。
- ③ 油をひいたフライパンを中火で熱し、②の肉の巻き終わりが下面になるように並べて焼く。巻き終わりがくっついたら、肉全体に焼き色がつくように転がしながら焼いていく。
- ④ ③のフライパンに、合わせておいたAを加えて肉に絡め、蓋をして 3 分ほど弱火にかける。
- ⑤ お皿に洗ったサンチュを並べ、④の肉を盛付ける。白ごまをふって完成。

エネルギー 264 kcal、タンパク質 10.2 g、塩分 1.3 g (1人分)