

豚肉のパン大葉ロール



材 料

	1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)
パン・クラッシュ缶果肉	20g	パン缶スライス 2枚
豚バラ薄切り肉または 豚ロース薄切り肉	2枚(50~60g)	8枚(200~240g)
大葉	2枚	8枚
ピザ用チーズ	20g	80g
調味液		
パン・クラッシュ缶果肉	10g	40g
醤油	5g	20g
味醂	5g	20g
酒	5g	20g
砂糖	2g	8g

1. パン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

大葉はさっと洗って水気を拭き取り、茎を取る。
調味液は合わせておく。



2. 豚バラ肉を1枚ずつ広げ、大葉・ピザ用チーズ・パン・クラッシュ缶果肉の順に乗せて巻く。

テフロン加工のフライパンを中火弱に熱し、油はひかずに、肉巻きの巻き終わりを下にして焼く。

肉を裏返しながらか、全体的に焼き色がついたら、調味液を回し入れ蓋をして、弱火で2分程度蒸し焼きにする。



3. 蓋を取り、少し火を強めて汁を煮詰める。

肉巻きが焦げ付かないように菜箸等で返しながらか、煮汁がとろりとするくらいまで1分程度煮詰めたら火を止める。

皿に肉を盛り付け、煮詰めた煮汁を上にかけて完成。



お好みで、最後に山椒をふったり、粒マスタードを添えると、パンチが効いた大人向きの味わいになります。

この料理は、都内の保育園給食メニューとして出されたものです。