

## 〈明星ねぎ〉

## 『明星ねぎとえのき茸の甘辛肉巻き』

☆ネギの風味とえのきの食感が楽しめる甘辛の豚肉巻きです。☆

《エネルギー量（1人分） 278kcal》

## ◎材料と分量（2人分）

・ 明星ねぎ	/	80g	・	しょうゆ	/	大さじ1
・ 豚バラスライス	/	100g	・	みりん	/	大さじ1
・ えのき茸	/	100g	・	砂糖	/	大さじ1/2
塩・こしょう	/	少々	・	酒	/	大さじ1/2
片栗粉	/	小さじ1	・	おろし生姜	/	小さじ1/2
ごま油	/	小さじ1	・	白ごま	/	少々

## ◎作り方

- ① 明星ねぎは5～6cm長さに切り、えのき茸も石づきを切り落とし、同じ長さに切る。
- ② 豚バラ肉を1枚ずつ広げて塩・こしょうを軽く振り、明星ねぎとえのき茸を置いて巻く。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②に片栗粉をまぶして、巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 全面に焼き色がついたら、おろし生姜と調味料類を加えて、水分がなくなるまで転がしながら煮つめる。
- ⑤ 器に盛り付け、白ごまを振りかける。

