

## ダイニングメニュー

新たまねぎの甘みと甘辛肉が抜群の相性

# 新たまねぎの肉巻き



### ■材料〈4人分〉

新たまねぎ	2個
豚肉うす切り(バラ)	16枚
塩・こしょう	各適量
片栗粉	適量
サラダ油	適量
◆A	
しょうゆ	50ml
酒	50ml
みりん	50ml
砂糖	大さじ2
青ねぎ(小口切り)	2本分
七味唐がらし	適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①新たまねぎは皮をむき、根の方の芯をつけたまま、1個ずつ8等分にする。
- ②豚肉は塩・こしょうをし、①に巻きつけ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりから焼く。
- ④③に焼き色がついたら水(分量外)を少量加え、ふたをして、しばらく蒸し焼きにする。
- ⑤④にAを入れてからめる。
- ⑥皿に⑤を盛りつけ、青ねぎをのせ、七味唐がらしをふる。



- ・新たまねぎがない場合は普通のだまねぎでもおいしくできます。
- ・ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焼いてもおすすめです。白ねぎや、じゃがいもなどの他の野菜に巻いても、かさましさをポリウムメニューになります。
- ・お弁当に入れてもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 323 kcal

