



いろいろな野菜を巻いて

キムチの豚しゃぶロール

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理

Emi Full
従業員
おすすめ
メニュー

■ 材料〈4人分〉

キムチ……………100g
 豚肉しゃぶしゃぶ用(ロース)…16枚
 酒……………大さじ2
 塩……………小さじ1
 大葉……………8枚
 きゅうり……………1/2本
 大葉(飾り用)……………4枚

〈ごま塩だれ〉

ごま油……………大さじ2
 塩……………小さじ1/4
 白ごま(すったもの)……………小さじ1/4

■ 作り方…調理時間約20分

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、酒・塩を加える(1ℓあたりの水に酒大さじ2・塩小さじ1)。
- ②弱~中火で豚肉を1枚ずつ①に入れ、色が変わったら取り出し水気をしっかりふく。
- ③大葉は半分に切る。きゅうりは、巻いたときに豚肉から少し出るくらいの長さにかち切りにする。
- ④②の豚肉を広げ、③の大葉をのせ、キムチ・③のきゅうりをのせて巻き、巻き終わりを爪楊枝で留める。
- ⑤器に④を盛り、大葉を添え、ごま油に塩・白ごまを入れたたれにつけながらいただく。

1人あたり:249kcal



- ・ポコポコ沸騰した状態で豚肉をゆでると硬くなりやすいので、火力を調整しながらゆでましょう。
- ・豚肉を水にさらすと水っぽい味になりますので、ざるに上げて冷ました方がおいしいです。
- ・野菜はお好みのものでよいです。
- ・手巻き感覚で、巻きながら食べても楽しいです。