



きくらげの肉巻き

【分量】

作りやすい分量(4~5人分)

【材料】

きくらげ(大):14枚(約200~250g)

※乾燥きくらげの場合20~25g(もどり率10倍)

豚薄切り肉:14枚(約300g)

塩こしょう:少々

薄力粉:大さじ1(A)

酒・醤油:各大さじ1(A)

砂糖:大さじ1/2(A)

みりん:小さじ1(A)

しょうが(すりおろし):小さじ1/2

サラダ油:大さじ1/2

【作り方】

①豚肉を1枚ずつ広げて塩こしょうをふり、きくらげを置いて端からきつめに巻く。残りも同様に巻く。

②①に薄力粉を軽くまぶす。

③フライパンにサラダ油をひき中火にかけ、2の巻き終わりを下にして焼く。全体に焼き色が付いたら合わせた合わせた(A)で調味し、全体に絡める。

ボリューム満点のヘルシー料理!ジューシーな豚肉とコリコリ食感のきくらげが楽しめます。きくらげは下茹で不要なので時短料理としても活躍します。半分にカットすれば断面もキレイで、お弁当の一品にもおすすめ。