

主菜

ねぎの豚肉巻き焼き

肉：固くて噛み切りにくい

④薄切り肉を使う

⑥薄い肉を丸めて厚みを出す

ねぎ：繊維が噛み切りにくい

③じゃばらに切る

●材料（1人分）

白ねぎ	1/2本
豚ロースうす切り肉	2枚（約70g）
塩・こしょう・小麦粉	適宜
ごま油	小さじ1
レモンなど	適宜



●作り方

- ① **ねぎの厚みの1/3くらいまで、端から細かく切り目をいれる。上下を返して同様に切り目を入れる。**
- ② 豚肉を広げ、塩、こしょうし、小麦粉を薄くふる。
①のねぎを乗せて、斜めに巻く。
- ③ 肉の継ぎ目の部分から焼く。
全体に焼き目をつけたら、ふたをして2~3分**蒸し焼き**。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

☆ねぎは繊維を断つように細かく切り目をいれることで、噛みやすくなります。

☆ねぎのトロリとした食感が美味！

