

2025 年 6 月号

【料理名】 切り干し大根の肉巻き焼き 黒酢風味



【主材料】（2 人分）

切り干し大根……30g

豚ロース肉（薄切り）……8 枚

青じその葉……16 枚

A 黒酢、しょうゆ、みりん……各大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 切り干し大根はさっと洗い、かぶるくらいの水に7分浸して水気を絞る。長いものは食べやすく切る。
2. 豚肉の片面に塩少々と小麦粉小さじ1をふる。青じその葉を2枚ずつのせ、①を等分のにせて巻く。
3. フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き目をつけながら焼く。酒大さじ1をふり、ふたをして弱めの中火で3分蒸し焼きにする。
4. 中火にし、Aを加えて煮たてながらからめる。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ1＝15 ml、小さじ1＝5 mlです。
- \* 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。