

しょうがのレシピ

新生姜の肉巻き

毎月19日はみしま
おうちごはんの日！
家族や仲間と
食事をしよう♪



* 生姜の量はお好みで！
* ママレードの酸味を感じたい方、
生姜の辛みが少し苦手な方は
甘いタレでもおいしいです。
ママレードジャム 60g
しょうゆ 小さじ 1
酒 小さじ 1

材料 2人分

| | | | |
|-------------|-------|-------|----|
| 新生姜 | 100g | 付け合わせ | |
| 豚ロースしゃぶしゃぶ用 | 16枚 | | |
| 塩・こしょう | 少々 | レタス | 4枚 |
| 小麦粉 | 適量 | ミニトマト | 4個 |
| オリーブオイル | 適量 | | |
| ママレードジャム | 60g | | |
| しょうゆ | 大さじ 2 | | |
| 酒 | 大さじ 1 | | |
| レモン汁 | 1/4個分 | | |



作り方

- ① 新生姜は千切りにして水にさらす。(お好みでゆでて辛みを抑えても◎)
- ② 豚肉を広げて2枚つなげる。塩こしょうを軽くふり、小麦粉を少量まぶす。
- ③ 千切りにした新生姜を束にして、豚肉で巻く。
- ④ 肉巻きの外側にも少量の小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ママレードジャムとしょうゆ、酒を耐熱容器に入れ電子レンジで20秒加熱する。皿に盛った肉巻きにかける。
- ⑥ ミニトマト、レタスを添える。