

ダイニングメニュー

シャキシャキの食感が楽しめる

豚肉のキムチ巻き



■材料〈4人分〉

豚肉うす切り(ロース).....	16枚
塩・こしょう.....	各適量
大葉.....	8枚
キムチ.....	100g
みつば.....	1束
にんじん.....	1/2本
セロリ.....	1本
薄力粉.....	適量
サラダ油.....	適量
サニーレタス.....	適量
レタス.....	適量
パプリカ(赤).....	適量

■作り方…調理時間約30分

- ①豚肉はバットに広げ軽く塩・こしょうする。
- ②みつばはさつとゆで4~5cmに切り、にんじんは4~5cmの細切りにしてゆでる。
- ③セロリは皮をむき、4~5cmの細切り、キムチは粗みじんきざむ。
- ④①の上に大葉を敷き、②③をのせ巻き込み、薄力粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を焼く。
- ⑥サニーレタス・レタスはちぎり、パプリカは細切りにして⑤と一緒に盛りつける。



- ・豚肉は2枚広げて巻くと長く巻け、切りやすくなります。
- ・照り焼きのたれでからめてもおいしくいただけます。

食事バランスガイド

1人あたり: 271kcal

