



入賞

## 豚肉のジンジャーロール

新潟市 小林民世

### ●作り方

- ①甘酢しょうがは千切りにしておく。にんじんは7～8cm角、5～6cm長さの拍子切りにしゆでておく。さやいんげんはゆでて長さを半分に切っておく。
- ②豚肉1枚に薄く小麦粉をふり、①の甘酢しょうがを散らし、にんじんといんげんを芯にしてくるくと巻く。同様にして残りの分も作る。
- ③②の豚肉の表面に薄く塩・こしょう、小麦粉をふる。
- ④フライパンに油を熱し、③の豚肉の巻き終わりを下にして並べる。少し焦げ目がついたところでコロコロ転がしながら全体に火が通るように色よく焼く。
- ⑤付け合せの野菜とともに器に盛り付け、マヨネーズとヨーグルトを混ぜたソースを添える。

### ●材料／2人分

豚ロース薄切り肉  
.....6枚(120g)  
甘酢しょうが.....20g  
にんじん.....1/2本  
さやいんげん.....6本  
塩.....0.5g  
こしょう.....少々  
小麦粉.....適量  
油.....小さじ2  
【付け合せ】  
グリーンリーフレタス  
.....1～2枚  
アスパラ(ゆで)・4本  
ミニトマト.....4個  
【ソース】  
マヨネーズ.....大さじ1  
プレーンヨーグルト  
.....大さじ1

栄養価  
(1人分)

エネルギー	314kcal	炭水化物	13.9g
たんぱく質	14.3g	食塩相当量	0.7g
脂質	22.1g		