

那珂パイヤ豚肉ロール



材料(4人分)

豚ロース (薄切り1枚35g)……12枚	大葉……………12枚
「塩・胡椒……各少々	塩・胡椒……………各少々
A 酒・醤油…各大さじ1/2	小麦粉……………大さじ1/2
パイヤ……………200g	ごま油……………大さじ1
赤ピーマン……………1/8	「酒……………大さじ1/2
	B 砂糖……………大さじ1/2
	L 醤油……………大さじ1/2

【作り方】※青パイヤの酵素の力でお肉がジューシーに!

- ①豚ロースをAにつけておく。
- ②パイヤと赤ピーマンを千切り。
- ③フライパンを温め、ごま油(大1/2)で②を炒め、トレーに上げ冷ましておく。
- ④①の肉を広げ粉をふり、大葉をのせ③を芯にして巻く。
- ⑤Bの調味料を合わせておく。
- ⑥残りのごま油で④のロール肉の巻き終わりを下にして、最初は強火で焦げ目をつける。
- ⑦フライパンにBをいれ、中火で蒸し焼きにし、仕上げにフタを取りフライパンを動かしながらつやを出して仕上げる。