



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

大葉の
さわやかな香りが
つけになる！
お弁当の
おかずにも
おすすめ



脇役野菜をメインに使って食べ尽くそう！

豚肉の大葉巻き



一人あたりのエネルギー 416kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

大葉	20枚
豚肉 パラうす切り	200g
薄力粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

■作り方

- ①大葉は洗って水気を切り、軸を切り落とす
- ②豚肉を広げて、塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす
- ③②の上に大葉を敷き詰めて並べ、くるくると巻く
- ④フライパンを熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、表面が焼けたら、蓋をして弱火で2分程度蒸し焼きにする
- ⑤フライパンに残った油をキッチンペーパーで拭き取りAを加え、煮からめる
- ⑥⑤を食べやすい大きさに切り分け、残った煮汁をかける

cooking memo