

いつもの
料理を
おいしく減塩！

『豚巻きのさっぱり照り焼き』

レシピ提供: クックパッド 大阪市たべやんレシピ

1人分: 210kcal 食塩相当量0.7g



【材料(4人分)】

- ・豚ロース肉(うす切り) 16枚
 - ・塩、こしょう 各少々
 - ・大葉 4枚
 - ・ながいも 1/6本(60g)
 - ・にんじん 小1/2本(60g)
 - ・油 大さじ1と1/3
- A
- ・味付けポン酢 大さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・酒 大さじ1と1/3

【作り方】

- ① 大葉は茎を切り、縦半分に切る。
ながいもは5cm長さの拍子木切りにする。
- ② にんじんは5cm長さの拍子木切りにし、ゆでる。
(または電子レンジで加熱する)
- ③ 豚肉は縦に2枚並べ、塩、こしょうをふり、肉の手前に大葉をのせて
上にながいも、にんじんを置き、くるくると巻く。
(1人分で豚肉4枚使用)
- ④ 中火でフライパンに油を熱し、③を転がして焼き色をつけ、ふたを
して中まで火を通す。
- ⑤ 混ぜ合わせたAを加えて全体にからめて、照りがついたら完成。

【減塩ポイント】

味付けポン酢は醤油よりも食塩量が少なく、
タレに使用することでさっぱり、おいしく、減塩に！

