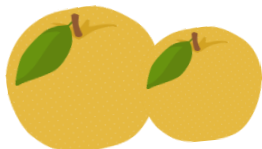


梨とレタスの 肉巻き



レシピ:東京家政大学 栄養学部
管理栄養学科生

材 料	分量(2人分)
梨	100g(1/2個)
豚バラ肉(スライス)	150g(6枚)
レタス	45g(2枚)
薄力粉	小さじ2強
オリーブオイル	小さじ1/2
砂糖	小さじ2強
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1と1/2
塩こしょう	少々

梨の食感とみずみずしい甘味がポイントのレシピです。梨の種類によって調味料を変えるのもおすすめです。甘い梨の時は、焼き肉のタレ。甘みの少ない梨は、こしょうやレモンがよく合います。

- ①梨は皮をむき種を取り除き1cm幅のくし切り、レタスは巻きやすい大きさにちぎる。
- ②豚バラ肉を広げ、塩こしょうをして薄力粉を軽くまぶす。
- ③②にレタス・梨の順でのせ、きつめに巻き表面に薄力粉をまぶす。
- ④巻き終わったら、10分程置きなじませる。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑥両面に焼き色がついたら砂糖、しょうゆ、みりんを入れ絡めながら焼く。

*焼き上がりを冷ますと、梨の甘味をより一層感じられます。