

ピリ辛なすの肉巻き

こっくりして大葉が香る!



1.0g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

豚ロース薄切り	8枚
長なす	1本
大葉	4枚
生姜	1かけ
細ねぎ	1本
A	醤油 小さじ 2
	みりん 大さじ 1
	豆板醤 小さじ 1/6



水	50cc
酒	大さじ 1
こしょう	少々

作り方

1. 豚肉にすりおろした生姜汁とこしょうをふる。
2. 縦半分、長さ半分に切った長なす 1 つに大葉を 1 枚巻き、さらに肉を 2 枚巻く。
3. テフロンのフライパンに 2 を入れ、両面に焼き色をつける。
4. 水と酒を入れて蓋をし、中まで火を通す。水分がなくなったら A をよく混ぜてから加え、肉に絡める。
5. 焼きあがったら、食べやすい大きさに切って皿に盛り、小口切りにした細ねぎをちらす。