

讀さん広場

食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

恵方巻きをイメージしま
した。青ネギをたっぷり
お召し上がりください！

今月の食材



青ネギ



青ネギのぶたまき

【材料】(4人分)

豚バラ肉(薄切り)	400g
青ネギ	2束
シイタケ	2個
スライスチーズ	4枚
小麦粉	適量
サラダ油	少々
塩・コショウ	少々

【作り方】

- 1 青ネギは洗って、根を切り落とし、豚肉の長さに合わせて切る。シイタケを薄切りに、スライスチーズは1枚を3等分する。
 - 2 まな板にラップを広げて軽く小麦粉を振り、その上に豚肉を1枚ずつ広げ、3分の1くらい重ねて並べる。その上からもう一度軽く小麦粉を振る。
 - 3 ②に、①の青ネギを半量のせ、シイタケ、チーズと残りの青ネギを重ねる。
 - 4 巻き寿司の要領で、手前からしっかり巻く。
 - 5 フライパンにサラダ油を入れて熱し、巻き終わりを下にして④を入れ、塩・コショウを軽く振り、全体に焼き目を付ける。
 - 6 フタをして弱火で約10分蒸し焼きにする。
- ※お好みでソースなどをかける。

● 讀さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています