



ご飯がすすむ一品です

長ねぎの豚肉巻き照り焼き

調理時間

20min.

269kcal
(1人分)

【材料・4人分】

長ねぎ…2本 豚バラスライス肉(しゃぶしゃぶ用)…200g

サラダ油…大さじ1/2

A(酒…大さじ2 しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ2 砂糖…大さじ1)

練り辛子…適量

【作り方】

- ①長ねぎは5mm幅に斜めに切れ込みを両面入れ、半分の長さに切る。
- ②①に豚肉をクルクルと全体に巻きつける。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて全体に焼き色をつけ、フタをして約3～5分蒸し焼きにする。
- ④③の余分な油をペーパーで拭き、合わせたAを入れて煮詰め、お好みの大きさに切って器に盛り、タレをかけて辛子を添える。

MEMO

☆長ねぎに切れ込みを入れることで、食べやすくなります。

☆豚肉はバラ肉以外に、肩ロース、ロース肉でも美味しく出来上がります。



もう1品

アレンジ自在の簡単和之物

長ねぎと かりかり油揚げの 和之物

【材料・4人分】

長ねぎ…2本

油揚げ…1枚

桜えび…5g

白いりごま…大さじ1

麵つゆ(3倍濃厚)…大さじ2~

【作り方】

- ①長ねぎは半分にとって5mm幅の斜め切りにする。
- ②油揚げはテフロン加工のフライパンで、両面かりかりになるまで焼き、短冊切りにする。
- ③ポウルに①、②、桜えび、白いりごま、麵つゆを加えて和え、器に盛る。



調理時間
10min.
69kcal
(1人分)

MEMO

●長ねぎ

主な産地 深谷市、熊谷市妻沼地区、本庄市、上里町、吉川市、越谷市

栄 養 ビタミンC、β-カロテン、カルシウムなどが豊富。また、ねぎの独特のにおいの成分にはビタミンB₁の吸収を助ける働きがあり、豚肉と一緒に食べると更に効果的。

保 存 新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存。使いかけのものは、白と緑の部分に切り分けてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存する。

過去に発行したレシピカードや、その他レシピが下記のホームページやブログサイトで見られます。

JAグループさいたま ホームページ「みらの」

JAグループさいたま みるの

検索 🔍

<http://www.ja-saitama.jp>

埼玉農産物ブログサイト SAITAMAわっしょい!

SAITAMAわっしょい!

検索 🔍

<http://www.saitama-wassyoi.jp/>

編集協力：フードコーディネーター 大村多恵子

栄養士 森永愛

撮 影：鈴木正美

制作：JA埼玉県中央会

JA埼玉県生活指導員連絡協議会

さいたま農産物キャンペーン推進協議会

協力：埼玉県