

ひじききんぴらの チーズ肉巻き



ポイント

肉巻きの中にいろんな食感の具材を入れました。チーズもトロッとさせ、味のアクセントにしました。

みんなが食べやすい味にしました。

材料

ひじき	30 g
ごぼう	15 g
人参	30 g
長芋	25 g
セロリ	25 g
アスパラ	20 g
豚ロース肉	80 g
チーズ	10 g
ごま油	4 g
塩	少々
こしょう	少々
卵	30 g
パン粉	30 g
小麦粉	30 g

【調味料A】

セロリ	25 g
しょうゆ	7.5 g
酒	7.5 g
砂糖	3 g

【付け合わせ】

レモン	10 g
ベリーリーフ	50 g

【ソース】

しょうゆ	大1
酒	大2
みりん	大2
砂糖	大1
赤ワイン	小1
水溶き片栗粉	小1

- 1 ごぼう、人参、セロリ、長芋は細切りにする。ごぼうは水にさらす。
- 2 アスパラはゆでる。
- 3 鍋に油を熱し、ごぼう、人参を強火で炒める。
- 4 しんなりしたらひじきを入れ、【調味料A】を入れる。中火で水分がなくなるまでいりつける。※オーブンは180°Cに余熱しておく。
- 5 そこに七味を入れ混ぜ火を止める。
- 6 豚肉に塩、こしょうを振り、スライスチーズ、きんぴらごぼう、長芋、セロリ、アスパラをのせて手前からまく。残りも同様に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- 7 揚げ油を中温に熱し⑥を入れる。切って器に盛る。
- 8 ソースはすべて混ぜ合わせる。
- 9 ソースを煮詰め、水溶き片栗粉を入れ、皿に盛り完成。