

柔らかジューシー♪

豚バラ肉のくるくる ネギ塩チャーシュー



50分

1人分あたり
606
kcal

DELISH
KITCHEN



柔らかジューシー♪ 豚バラ肉のくるくる ネギ塩チャーシュー

50分

1人分あたり

606
kcal



材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	10枚 (200g)
半熟ゆで卵	2個
ねぎ	1/2本
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1

☆調味料

酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
おろしにんにく	小さじ1/3
おろししょうが	小さじ1/3
水	150cc

★ねぎ塩だれ調味料

塩	小さじ1/3
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
白すりごま	大さじ1/2
こしょう	少々

- 1 ねぎはみじん切りにする。
- 2 豚肉1枚に片栗粉をふり、手前から巻く。にぎって巻き終わりをとめる。同様に計10個作る。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、中火で焼く。焼き色がついたら転がしながら全面に焼き色がつくまで焼く。
- 4 ☆を加えて煮立たせ、落としふたをして弱火で8分煮る(一口チャーシュー)。半熟ゆで卵を加え、再度落としふたをし、火を止めて粗熱がとれるまでおく。
食べる前に再度温めてお召し上がり下さい。
- 5 ボウルにねぎ、★を加えて混ぜる(ねぎ塩だれ)。
- 6 器に一口チャーシュー、半熟ゆで卵を盛り、ねぎ塩だれをかける。