

豚バラをさっぱりポン酢で！
パックのまま
折りたたみ焼き

15分

1人分あたり
512
kcal

DELISH
KITCHEN

豚バラをさっぱりポン酢で！ パックのまま 折りたたみ焼き

15分

1人分あたり
512
kcal



材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	200g
大葉	4枚
とろけるスライスチーズ	2枚
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ 1/2

仕上げ	
大根おろし	適量
ポン酢	適量

- 1 豚肉は食品用トレーの上においたまま、大葉2枚、とろけるスライスチーズ、大葉2枚を順に重ねてのせる。端から肉を折りたたんで包む。
- 2 片面に塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉を片栗粉をまぶした面を下にして入れ、裏面にも塩こしょう、片栗粉をまぶす。焼き色がつくまで中火で焼く。
- 4 上下を返し、肉に火が通るまで焼く。器に盛り、大根おろしをのせ、ポン酢をかける。