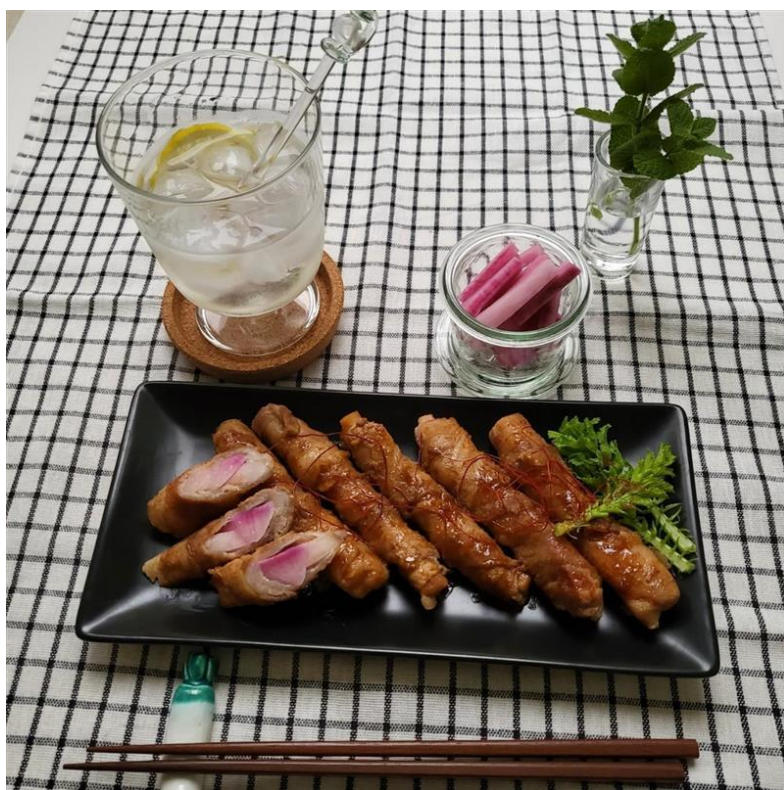


赤大根で作ったピクルスの肉巻き

<< しょっぱさと甘酸っぱさのハーモニー ♪ >>



材料 (2人分)

赤大根	1/2 本
豚バラうす切り	300g
カンタン酢	1/2 カップ
糸唐辛子	少々

A

おろしニンニク	大さじ 1/2
おろしショウガ	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
酢	少々

作り方

- ① 赤大根を縦に7mm角に細長く切り、カンタン酢に半日ぐらい漬けておく。
- ② A を混ぜ合わせてタレを作っておく。
- ③ ①の赤大根のピクルスを3本まとめて豚バラで巻いて、フライパンで油は引かずに焼く。
- ④ 豚肉に火が通ったら②をフライパンに入れ、煮詰める。
- ⑤ ④を皿に盛り付け糸唐辛子を散らして完成。

※POINT

カンタン酢がない場合、酢(大さじ1)、塩(少々)、砂糖(小さじ1)、酒(小さじ1)で美味しく作れます。

レシピ作成 ;

栃木県立真岡北陵高校 食品科学科

料理大好き高校生 FKA



アピールポイント ; ピクルスの酸味が火を入れることによって少し柔らかくなりますが、出来上がった肉巻きの上に酢をかけることでパンチが効いて美味しくなります。豚バラのこってり味からの赤大根のピクルスのさっぱりした味が口の中に広がります。