

(株)勤労食×JAあいち中央×安城市農務課

料理名

梨とイチジクの豚肉包み焼き

調理方法

焼き

(1人分)

豚バラスライス	5枚
塩	少々
こしょう	少々
梨	1/8個
イチジク	1/4個
小麦粉	少々
油	適量
＜ソース＞	
醤油	大さじ2
赤ワイン	大さじ1
みりん	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2
＜飾り＞	
パセリ	少々

作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをふり、小麦粉を薄く付ける
- ②梨、イチジクを豚肉で包む
- ③巻いた豚肉に小麦粉をまぶし、軽くはたく
- ④フライパンに油をひき、豚肉の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたらひっくり返し、全体も同様に焼く
- ⑤焼き色が付いたら蓋をして火を通す
- ⑥豚肉を取り出し、フライパンの油を軽くふき取る
- ⑦そこにソースの調味料を加え沸騰させる
- ⑧豚肉を好きな大きさにカットし盛付、ソースをかけ完成

アドバイス：梨といちじくを豚肉で巻くときは、豚肉を少しずつ重ね、包み込むように巻くと梨といちじくがジューシーに仕上がります。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：719kcal	炭水化物：14.7 g
タンパク質：24.6 g	食物繊維：0.6 g
脂質：56.9 g	食塩：6.1 g

