

豚肉の伊予柑皮巻き

1 人分 449Kcal



【材料 (4 人分)】

豚薄切りロース肉	350g	
塩	少々	
胡椒	少々	
伊予柑の皮	2 コ分	
砂糖	大 3	
ほうれん草	150g	
塩	少々	
小麦粉	10g	
サラダ油	大 1	
① 伊予柑の絞り汁	200cc	
砂糖	8g	
ヴィヨンの素	1/4 コ	
水溶き片栗粉	2g	
人参	120g	
塩	少々	
赤カブ	80g	
塩	少々	
子持ちたかな	100g	
塩	少々	
伊予柑酢	伊予柑汁	50cc
	塩	少々
	砂糖	8g

【作り方】

- ①伊予柑皮 2 コ分は熱湯でゆがき、水で 20 分ほどさらし砂糖を加えて甘煮にし、棒状に切る。
- ②ほうれん草は塩ゆでし、水気を絞り長さをそろえて等分する。
- ③豚肉は塩、胡椒をし 2 枚を 1 組とする。①と②を手前から巻き、小麦粉をまぶしサラダ油で全体を焼く。
- ④③の余分の油をふき③の材料を入れ全体をからめて好みに切る。
- ⑤人参はピーラーでそぎ切りにして塩少々をふる。赤カブもスライスして塩少々をふる。子持ちたかなは半分に切りさっと塩ゆでする。
- ⑥人参、赤カブは水で洗って軽くしほり、伊予柑酢で和える。
- ⑦④と⑥と子持ちたかなを盛りいただく。

※ 伊予柑使用 (旬は 1 月～ 3 月)

※ 甘夏の皮を利用しても良い。

※当レシピの写真、創作的な文章は「著作権」で保護されています。許可なく二次使用、配布する事を禁じます。