

ポーク

「レシピ名」

味噌チーズまきまき



材料

- ・ ロースしゃぶしゃぶ 80g
- ・ パプリカミックス 30~40g
- ・ ナチュラルチーズミックス 40g
- or シュレッドチーズ
- ・ こしみそ 適宜



作り方

- ① パプリカミックスはサッと熱湯をまわしかけ、水気をよく切って5mm角に切る
- ② ロース肉をまな板に1枚ずつ広げ、1枚につきこしみを小さじ1/3ほど塗る
- ③ みその上に刻んだパプリカミックスとナチュラルチーズミックスをひとつまみのせて、くるくる巻き、巻き終わりを下にして耐熱皿に並べる
- ④ ラップをかけて、500wで1分、ひっくり返して1分、できあがり！

ポーク

「レシピ名」

ご飯ガッツリいけるぞ！ ボリュームサラダ



材料

- ・ バラブロック 300g
- ・ 味付塩こしょう 適量
- ・ 米油 適量
- ・ オニオンドレッシング 大さじ2or3
- ・ 生野菜 適量
- (レタス・きゅうり等何でも)
- ・ 片栗粉 適量



作り方

- ① バラブロックを8mm幅くらいに切る
 - ② 味付塩こしょうを両面に軽くふり、片栗粉を薄くまぶす
 - ③ スキレットに米油（大さじ1）をひいて両面をこんがり焼く
 - ④ 火を消してから、③にオニオンドレッシングを入れからめる
 - ⑤ たっぴりの生野菜と一緒にどうぞ！
- ※焼いているうちに肉から油がでるので、多いようならキッチンペーパーで拭き取りながら焼くと、カリッと仕上がる