



暖かい春がやってきました。

今年度も子どもたちに喜んでもらえる様に
おいしく、目で見て楽しんで、香りや
食感にも気をつけて、五感を使った料理を
心がけていきたいと思ひます。

<グリーンねぎの味噌漬け肉巻き>

材料(4人分)

- グリーンねぎ ... 100g
- 豚バラ肉(切り) ... 240g
- じゃがいも ... 100g
- マヨネーズ ... 大さじ1
- プロセスチーズ ... 30g
- 小麦粉 ... 適量

- ①
- 酒 ... 小さじ1
 - 田楽みそ ... 小さじ1
 - 砂糖 ... 大さじ1/2
 - みりん ... 小さじ1
 - しょうゆ ... 小さじ1

作り方

- ① ①の調味料をあわせ、豚肉を漬けて10分ほどおく。
- ② グリーンねぎは、15cm程度に切りそろえ、ラップを包み、レンジ600wで50秒加熱する。粗熱がとれたら軽く絞っておく。
- ③ じゃがいもは皮をむき、サイコロ状に切り、ラップをし、レンジ600wで2分加熱する。柔らかくなったら蒸かすし、マヨネーズを混ぜる。
- ④ ラップに薄く広げたグリーンねぎ、じゃがいも半量、縦半分は切ったチーズ、残りのじゃがいもの1/3は重ねると巻いて形を整え、小麦粉をまぶす。
- ⑤ ④を芯にして①の豚肉を巻く。フライパンを熱し、巻き終わりを下にして中火で焼き色をつける。その後、弱火にして豚肉に火が通るまで焼く。

JAIにちなみ
カレシ"ー"スリ

