

《第9回アイデア料理コンテスト「丹沢はだの名水育ち賞」受賞作品》

【豚ロース巻き～フルーツソースをそえて～】

【レシピ(4人分)】

長ネギ	3本
ほうれん草	1/2束
キャベツ	5枚
豚ロース肉	16枚
ブルーベリージャム	大さじ3
ソ【バルサミコ酢	大さじ2
ス【梨	1/2個
【ポン酢	大さじ2
サラダ油	大さじ1



【作り方】

- ① ほうれん草とキャベツを下茹でする。
- ② ①のほうれん草、キャベツと、長ネギもそれぞれ5cm幅に切る。
- ③ 豚ロース肉を広げ、そこに野菜類をおいて巻く。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、巻いた③の巻き終わりから焼き始め、中まで火がとおったら半分に切り盛り付ける。ブルーベリージャムとバルサミコ酢を混ぜてソースを作り、肉に添えて出来上がり。今回はブルーベリージャムを使用しました。

※春キャベツを使っているのので、電子レンジで処理をしても大丈夫です。アスパラガスなどを巻いても美味しいです。長ネギも少し火をとおして使うと更に食べやすくなります。いろいろな野菜を巻いて、ソースでアレンジしてください。

