

冷やし豚のみかん(愛南ゴールド)巻き

1人分 292Kcal



【材料 (4人分)】

豚スライス肉…………… 12枚

①
ねぎ…………… 1本分
生姜(皮の部分)…………… 適量
水…………… 2C

愛南ゴールド(大)…………… 1.5コ
かいわれ…………… 適量

●飾り
白髪ねぎ…………… 適量
人参の千切り…………… 適量
みょうがの細切り…………… 適量
きゅうりの細切り…………… 適量

●タレ
酢…………… 大3
しょうゆ…………… 大2
にんにく…………… 小1
みりん…………… 大2
砂糖…………… 大1
すりごま…………… 大1
愛南ゴールドの皮(みじん)…………… 小2

【作り方】

- ①①を煮立て、豚薄切り肉をゆがき、氷水を通してザルに上げる。
- ②愛南ゴールドは皮をむき、カイワレを添えて①で巻き、皿に盛る。
- ③白髪ねぎ、人参の千切り、みょうが、きゅうりの細切りを合わせ②の上に盛り、タレの材料を合わせてかけていただく。

* 少しすっぱさを感じるみかんであれば、この料理に合いません。

* 愛南ゴールドの旬は4月～7月。