



餅の豚肉巻き ～クリームソースあえ～

村上 銘

材料・分量 (4人分)

切り餅	4個	料理酒	大さじ2
豚肉薄切り	200g	牛乳	400ml
冷凍ブロッコリー	100g	小麦粉	大さじ1
たまねぎ	1/2個	バター	20g
にんじん	1/2本	A	
水	20cc	[コンソメ	1.3g
		[塩こしょう	小さじ1/3

作り方 (時間:50分)

- ① 切り餅を半分に切って水を入れて、レンジで2分程度柔らかくなるまで温めて、豚肉薄切りを2枚重ねて餅を包む。冷凍ブロッコリーをレンジで温める。
- ② フライパンに油を入れてお肉に焼き目が付くまで焼き、焼き目が付いたら裏返して料理酒を回し入れて蓋をして、火を少し弱めて豚肉に火が通るまで焼く。
- ③ 蓋を開けてキッチンペーパーで余分な油を拭き取る。
- ④ にんじん、たまねぎ、ブロッコリーを切って炒めたら一度取り出す。
カップに小麦粉を入れて牛乳を少しずつ入れて、だまにならないようによく混ぜる。
- ⑤ 強火のフライパンにバターを入れて、溶けてきたら④を入れる。
- ⑥ 中火でよくかき混ぜて2～3分程度、煮詰める。
- ⑦ 煮詰まったところでAを入れて、餅の豚肉巻きを入れて完成。

セールスポイント

お餅が肉のすきまから出ないように、すきまなく肉を巻きました。