



レタスの肉巻き ～クリームかけ～

吉田 百花

材料・分量 (4人分)

レタス……………	4枚(120g)	ごま油 ……………	小さじ1(4g)
豚バラうす切り肉 ……………	360g	生クリーム……………	100ml
サラダ油 ……………	大さじ1(13g)	片栗粉……………	6g
スープ(鶏ガラ) ……………	200g	水……………	12g
塩……………	4.5g	ラー油……………	5滴

作り方(時間:50分)

- ① 一つあたりレタスを1枚丸めて、それを豚バラ肉3枚でつつむ。同じものを全部で4つ作る。
- ② フライパンに油を入れ、豚肉に少し火が通るくらいまで焼く。スープ、塩を入れ煮て、完全に豚肉に火が通ったら取り出す。
- ③ 鍋にごま油と生クリームを入れ煮立たせる。
②のスープを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 皿に②を盛り付け、③をかけて、ラー油を最後にかける。ラー油の量はお好みで調整する。

セールスポイント

学校の調理実習でレタスのクリームかけを作ってそれをアレンジしたものです。
豚バラでレタスを巻いてエバミルクだったのを生クリームにして味をマイルドに仕上げました。
お好みでラー油をかけるといいアクセントになります。