

タマネギの豚肉ロール



材料（4人分）

薄切り豚ロース肉 （しゃぶしゃぶ用）	… 12枚
塩コショウ	… 適量
タマネギ	… 大 2 個
片栗粉	… 適量
サラダ油	… 大さじ 2
A・しょうゆ	… 大さじ 1/2
・砂糖	… 大さじ 1
・酢	… 大さじ 2

作り方

- 1) 豚肉に塩コショウを振り、タマネギ（1個）を薄さ3mmの薄切りにする。
- 2) 豚肉でタマネギを巻き、薄く片栗粉をまぶす。
- 3) タマネギ（1個）をすりおろし、Aに加えて混ぜ合わせる。
- 4) 熱したフライパンにサラダ油を引き、②を入れて豚肉がきつね色になり、タマネギがしんなりとするまで焼く。
- 5) フライパンの余分な油をふき取り、③を加えて強火で絡めたらできあがり。



お弁当のおかずにもぴったり！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

