

イチジクの肉巻き



材料(2人分)

イチジク	…	2個		
豚ロース肉	…	8枚		
塩コショウ	…	適量		
大葉	…	8枚		
片栗粉	…	適量		
オリーブオイル	…	大さじ1		
ミニトマト	…	お好み		
A	{	砂糖	…	大さじ1
		酢	…	大さじ1.5
		醤油	…	大さじ2
		みりん	…	大さじ1

作り方

- 1)イチジクを6等分に切る。
- 2)豚肉に塩コショウを振る。イチジクに大葉と豚肉をまき、薄く片栗粉をまぶす。
- 3)フライパンにオリーブオイルを引き、イチジクがつぶれないように注意して②を焼く。全体に焼き色が付いたら取り出す。
- 4)③のフライパンを使い、半分に切ったミニトマトを焼いて取り出す。③をフライパンに戻し、Aを加えて照りが出たらできあがり。



イチジクの瑞々しい甘みが広がるよ♪



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!!

