

【 島ラッキョウの豚バラ肉巻き 】

【材料(4人分)】

- ・島ラッキョウ…12本
- ・豚バラ薄切り肉(15cmほど)…12枚
- ・梅果肉…大さじ2~3
- ・シークワサー(またはレモン)…1個
- ・塩…適量



【作り方】

- 1、島ラッキョウは洗って、根と硬い葉を取り除き塩をふり15分ほど置いて薄皮をむく。
- 2、豚バラ肉に梅果肉を薄くのばし、1の島ラッキョウに斜めに巻きつける。
- 3、熱したフライパンに油をひかず3を並べて、弱火でこんがりとするまで焼く。
- 4、皿に盛りつけ、シークワサーかレモンを添える。

【ポイント】

島ラッキョウに含まれる香りの成分アリシンは、豚肉に含まれるビタミン B1 の吸収率を高めます。シークワサーや梅干しに含まれるクエン酸も疲労回復にも役立ちます。島ラッキョウには血糖値の急上昇を抑えたり余分なコレステロール排出に役立つ食物繊維がゴボウの 3、7 倍、水溶性の食物繊維はキャベツの 50 倍も含まれます。焦がさないように転がしながらじんわりと焼くと、辛みが甘味に変わりおいしくなります。