

エリンギと野菜の肉巻きソテー

材料	4人分	作り方
エリンギ	2本	① エリンギは根元を切り落とし、縦に細く裂く。 人参はいんげんの太さに合わせて細切りにする。 さやいんげん、人参は熱湯で1分程茹で、水気をきる。
豚もも肉	12枚	
さやいんげん	12本	
人参	60g	
塩	少々	② 豚肉は3枚を1組にして少しずつずらして並べ、塩、こしょうで下味をつける。小麦粉を薄くまぶし、エリンギ、さやいんげん、人参を巻く。全体にも茶こしで小麦粉をふる。
こしょう	少々	
小麦粉	適量	③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、巻き終わりを下にして焼く。時々転がしながら蓋をして10分程焼き、全体に焼き目をつける。
サラダ油	大さじ1・1/2	
粗びき黒こしょう	適量	④ 取り出して食べやすい大きさに切り、仕上げに粗びき黒こしょうをふる。

