

# 簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

Campus Square

## 材料(2人前)

- ・豚バラ 12枚
- ・えのき 1パック
- ・塩胡椒 適量
- ・柚子胡椒 大さじ1
- ・ポン酢 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・サニーレタス 適量

### 材料協力

鮮々館オオクボ

- ・えのき
- ・ポン酢
- ・サニーレタス

肉処大久保

- ・豚バラ



えのきの豚バラ巻き

## 作り方

1. えのきの石づきをとって8等分にする
2. 豚バラに塩胡椒を振る
3. えのきを豚バラで巻く
4. 耐熱容器に③を巻き終わりを下にして並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱
5. 器に柚子胡椒、ポン酢、ごま油を入れてなめらかになるまで混ぜる
6. お皿にサニーレタスと④をのせて完成!



用意する材料はこちら

webサイトも  
チェック!



作り方動画やレシピをダウンロード出来ます。



監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手こねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリー・イン・ツリーという屋号で、イベント出店や手こねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。