

和風ぐるぐるステーキ

大葉を豚肉でぐるぐる巻いて、大根おろしでさっぱりと食べます

材料	1人分(2個)		準備
豚ロース生姜焼き用 塩、こしょう	3枚 少々		広げて塩こしょうをふり、 縦に4等分する(計12本)
大葉 スパゲティ(乾燥)	2枚 1本		縦に4等分する 半分に折る
ごま油	少々		
大根	2cm(50g)		すりおろして、ざるで水気を切る
<ポン酢しょうゆ> 濃い口しょうゆ レモン汁 酢 みりん	大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/2		
かいわれ大根 きゅうり ミニトマト	適宜 1/2本の縦半分 2個		縦にスライスする

<作り方>

- ① 4等分した肉の上に、大葉をのせ、端から、心持ちゆるめにぐるぐると巻き、これを芯にして、同じように、肉に大葉をのせながら、ぐるぐる巻き重ねる。これを繰り返すと、バラの花のような円形ができる。
- ② ①にラップをかぶせて上から軽く押しつぶして平らになじませる。
スパゲティを半分に折り、肉のまき終わりに刺して、形がくずれないようにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し②をのせ、フライ返しで軽く押さえながら、こんがり焼く。
ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。おろしとポン酢しょうゆを混ぜたものを、肉に下に敷く。
かいわれ大根、キュウリ、ミニトマトを盛り付ける。

