

新じゃがの肉巻きコチュジャンソース

●材料 2人分

豚肉（薄切り）	180g
新じゃが	100g
青しそ	8枚
片栗粉	適宜
油	大さじ1

【タレ】

白ごま	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
ニンニク（おろし）	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1
味噌	小さじ2
酒	大さじ2

【付け合わせ】

インゲン	適宜
------	----



●作り方

- 1 新じゃがは皮をむき、1cm角で5cm程の長さに切り、600Wのレンジに2～3分かけて柔らかくしておく。青しそは葉脈に沿って半分に切っておく。
インゲンは、塩茹でし丘上げしておく。
- 2 【タレ】の調味料を全部ボウルなどに入れよく混ぜておく。
- 3 豚肉を広げ、1の新じゃがと青しそをのせて巻き、軽く握って片栗粉をつける。
- 4 フライパンに油を熱し、3を転がしながら焼いていく。
全体がこんがり焼けたら一旦火を止め、2のたれを加えて再度火をつけ絡める。
肉巻きは半分に切って、インゲンと一緒に盛り付ける。

豚肉薄切りどう使う？

豚薄切り肉といっても部位によって肉質の特徴や脂身の入り方が異なります。
特徴を活かして使い分け、おいしく調理しましょう。

*豚ロース薄切り肉

背中ので、きめ細かく縁にほどよく脂肪がついています。厚みがややある肉は生姜焼きやとんかつなどの揚げ物に、薄切り肉はしゃぶしゃぶに

*豚肩ロース薄切り肉

肩の背側の部位で、赤身と脂肪が適度に混ざった柔らかい部分です。焼く・煮る・揚げる・炒めるなど

*豚もも薄切り肉

尻の肉で、脂肪は少なめで高タンパク、きめが細かいのが特徴。内ももは、柔らかくあっさりした味わい。
外ももは、歯ごたえがあるので肉巻きなど食材を包む料理に向いています。

*豚バラ薄切り肉

腹の肉で、脂肪のコクに肉の旨味が合わさって美味しい部位。脂身から旨味が出るため、鍋もの・炒めもの・蒸しものなどに合います。