

海苔巻きレタス



材料(4人分)

レタス	・・・ 9~10枚	<合わせ調味料> それぞれ大さじ2
大葉	・・・ 8枚	☆日本酒 ☆みりん ☆砂糖 ☆醤油
豚肉(牛肉でも可)	・・・ 200g	塩コショウ ・・・ 少々
海苔(のり)	・・・ 4枚	炒め油 ・・・ 適量
		<水溶き片栗粉>
		片栗粉 小さじ1 水 大さじ1

(作り方の手順写真)

③



⑦



⑧



(作り方)

- ① レタスと大葉は洗ってキッチンペーパーなどで水気をとる
- ② 水溶き片栗粉を作っておく
- ③ フライパンに油を敷き、肉を炒める
- ④ 肉に火が通ったら、塩コショウを振り、合わせ調味料を絡める
- ⑤ 合わせ調味料が全体に行き渡ったら、火を止め水溶き片栗粉を入れる
- ⑥ 再度火にかけて、とろみがついたら具の完成(しばらく冷ましておく)
- ⑦ レタスは、1cm幅の粗い千切りにする
- ⑧ 巻き寿司の要領で、巻き簾の上に海苔・レタス・大葉・具をのせて巻く
- ⑨ 巻き終わりに、酢で糊付けをする