



料理名

生麩入り豚肉さっぱり焼き

料理ポイント

- ・生麩がしっかり感じられる料理！
- ・梅干しの酸味としそがよく合って、夏らしい一品！

料理写真



材料（2人分）

材料	使用料
豚肉薄切り（ロース）	90g（6枚）
生麩	90g
しそ	6g（12枚）
梅干し	20g（2個）
塩・こしょう	0.1g

作り方

- ① 豚肉薄切りに塩・こしょうを振り下味を付ける。
- ② 肉にしそを2枚乗せる。
- ③ 梅の果肉を乗せる。
- ④ 細長く切った生麩を乗せてしっかり巻く。
- ⑤ 巻き終わりを下にしてフライパンで肉に火が通るまで焼き完成。