

レシピ名...ミルクでしっとり車麩と木の山芋の豚バラリング.....

名前 伊藤 杏莉

材 料	分量 (2人分)	作 り 方
① 牛乳	80ml	①耐熱容器に①を入れて混ぜ、車麩を浸し、電子レンジ600wで1分20秒加熱する。 ②①の車麩に1か所切込みを入れる。スライスチーズをのせる。 ③木の山芋の皮をむき細切りにして酢水につけ、塩もみにして②にのせる。 ④③を豚バラ肉で巻き、小麦粉をふるう。 ⑤フライパンに油をひき、中火で④を焼く。豚肉に火が通ったら、混ぜた⑧を加え全体にからめながら煮る。 ⑥皿に盛り付け、ねぎを散らす。ブチトマト、茹でたオクラ、サニーレタスを添える。
鶏がらスープの素	大1/2	
車麩	2個	
スライスチーズ	1枚	
木の山芋	60g	
豚バラ肉薄切り	140g	
小麦粉	適量	
小葱	5g	
ブチトマト	4個	
オクラ	3本	
サニーレタス	適量	
② 片栗粉	大1/2	
牛乳	200ml	
みそ	20g	
サラダ油	適量	

〔写真〕

