

夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅ川越



料理名 いわしと豚肉のえごま巻き

ニックネーム リョー
※任意記入

材料(4人分)

いわし(開いたもの): 2枚 豚肉(薄切り): 4枚
片栗粉 えごまの葉: 8枚

えごま油
しょうが(すりおろし)
しょうゆ
酒
みりん

作り方(調理時間 10分)

①いわし、豚肉には、それぞれしょうゆ&酒&みりん&しょうが各大さじ1で下味をつける。

②いわし、豚肉に片栗粉をまぶす。

③フライパンにえごま油を熱し、いわし、豚肉を揚げ焼きする。

④冷めたらそれぞれ、えごまの葉で巻く。



思い出・エピソード

★えごまの葉は、韓国料理でサンチュと並んでよく登場する。

★さっぱり食べられてヘルシーなので、3世代家族が我が家の食卓には欠かせない。