



## たっぷりきのこの豚肉ロール



### 材 料 1人分

豚肉ロール薄切り	3枚	青ネギ	1本
しめじ	10g	塩、こしょう	少々
まいたけ	20g	すだち	1個
えのき	20g	油	小さじ1
赤ピーマン	1個		

### 作り方

- ① 赤ピーマンは種を取り、せん切りにして、さっと熱湯でゆがく。
- ② 青ネギは、長さ5cmくらいに切っておく。
- ③ 豚肉をまな板の上に広げ、軽く塩、こしょうをふり、赤ピーマン、きのこ、青ネギを適量とり、豚肉の上に乗せて、再び軽く塩コショウをして巻いていく。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ お皿に盛り、すだちをかけてあっさりいただく。