しいたけとしめじの豚肉巻き

mushroom recipes
群馬県きのこ振興協議会長賞
優秀賞

材　料　（4人分）

- しいたけ ····· 60 g
- しめじ ····· 60 g
- パプリカ赤・黄 ····· 20 gずつ
- にんじん ····· 120 g
- アスパラガス ····· 100 g（3本）
- いんげん ····· 30 g
- 豚肉（ロース・薄切り）····· 300 g
- 塩 ····· 少々
- こしょう ····· 少々
- 大葉 ····· 2枚
- ミニトマト ····· 2個

ソース用
- みりん ····· 大さじ6
- しょうゆ ····· 大さじ1
- ごま油 ····· 大さじ2

作り方

1 しいたけの石づきを手で丁寧にとり、かさを2〜3cmに薄く切る。
2 しめじは1本ずつ分ける。
3 パプリカ赤黄とにんじんは細切りにする。
4 いんげんとアスパラガスは5cmの長さに切る。
5 3と4を電子レンジでそれぞれ30秒ずつ加熱する。
6 豚肉を広げて、しいたけ・しめじ・にんじんをのせる。その他の野菜は好みでのせ、端から巻いていく。
7 全て巻き終わったら、塩こしょうを全体にまぶす。
8 フライパンに巻いた端を下にして7を並べる。
9 2〜3分中火で焼く。
10 焦げ目がついたら、裏返し2〜3分中火で焼く。
11 大葉とミニトマト、10をお皿に盛り付けて完成。

【ソースの作り方】
材料をフライパンに入れ、沸騰させてアルコールを飛ばし、煮詰める。

