

QUEEN'S RECIPE from Instagram



ネギのトロツとした甘みと
豚の旨味がたまらない！

ねぎまみれ鍋

材料 (2人分)

長ネギ	5本	ポン酢	適量
豚バラ薄切り	20~25枚	七味	お好みで
薄力粉	適量		
塩	少々		
こしょう	少々		
オリーブオイル	大さじ1		
酒	大さじ1		

作り方 (調理時間:約25分)

- 1 ネギの青い部分は斜め薄切りにし、水にさらした後ザルで水気を切る。
- 2 豚バラをまな板の上に4~5枚程並べて塩、こしょうをして茶漉しで薄力粉を薄く振り長ネギに巻きつける。
- 3 肉を巻いたネギを4cm幅に切って、フライパンや鍋に並べる。オリーブオイル、酒をふりかけて蓋をして弱火で10分程加熱し、中央にこんもり青いネギを乗せてさらに5分程加熱する。
- 4 ポン酢、七味をお好みでかける。



〈おすすめ商品〉
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
・信州味噌仕込 生七味
・ゆずぽん酢