



ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—キュウリ—



1人前：約251kcal

ひとくちメモ

チーズや大葉を一緒に巻いても美味しくいただけます。

キュウリと梅肉の肉巻き

●材料(2人分)

キュウリ……………1本
豚バラ肉……………4枚
梅肉……………大6
塩コショウ……………適宜

●作り方

- ①キュウリは皮を剥いて、縦2等分にしてスプーンなどで種を取り、千切りにする。
- ②豚肩ロース肉は開いておき、塩コショウして梅肉を表面に塗り、①のキュウリを巻きます。
- ③フライパンに油を引き②の巻き終わりを下にして中火でこんがり色良く焼きます。
- ④好みの大きさに切って皿に盛ったら出来上がり。