

肉巻きパインの コチジャンだれ



| 材 料 | | | |
|--------------|--------------------|----------|------|
| 1人分 | 市販のスライス缶の場合(4~5人分) | | |
| パイン・クラッシュ缶果肉 | 80g | パイン缶スライス | 8枚 |
| 大葉 | 2枚 | | 8枚 |
| 牛肉または豚肉の薄切り | 40g | | 160g |
| 塩 | 適量 | | 適量 |
| 胡椒 | 適量 | | 適量 |
| 薄力粉 | 適量 | | 適量 |
| 調味液 | | | |
| コチジャン | 5g | | 20g |
| 味噌 | 2.5g | | 10g |
| マヨネーズ | 2.5g | | 10g |
| にんにく(チューブ) | 1.5g | | 6g |
| すり白ごま | 2.5g | | 10g |
| きび砂糖 | 1.5g | | 6g |
| ごま油 | 1.5g | | 6g |
| 酒 | 7.5ml | | 30ml |
| 粗挽き黒胡椒 | 適量 | | 適量 |

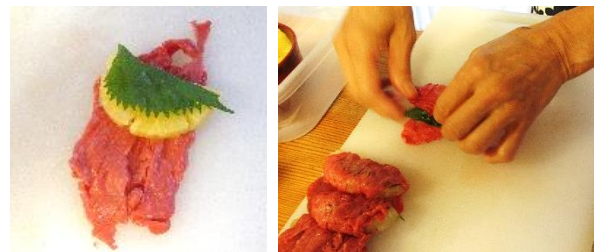
1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、半分に切っておく。)

大葉は半分に切っておく。

調味液は合せておく。



2. 薄切り肉を広げて塩・胡椒をし、薄力粉を茶こしで薄くふったら、パイン・クラッシュ缶果肉(パイン缶スライスの場合、1の半分に切ったパイン)を乗せ、その上に大葉を重ねて巻く。



3. フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、巻き終わりを下にして並べて両面さっと焼く。調味液を回し入れ、全体に馴染んだら火を止め、皿に盛る。



千切りにした大葉(分量外)や、パイン・大葉・トマト・きゅうり(分量外)等を添えると彩りよく仕上がります。

この料理は、令和3年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、広島県・久戸瀬一枝さんの作品です。