

長いもの豚ノリ巻き



長いものシャキシャキ感と、豚肉のジューシーさを甘辛い梅ダレで味わうひと品。食物繊維も豊富なノリと、余分なコレステロールを体外へと排出する働きのある長いものは名コンビ。ダイエット効果が期待できます。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

長いもの	80g
豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）	8枚
塩・コショウ	少々
ノリ	1枚
梅干し	1個
タレ	
しょうゆ・酒	各大さじ1
はちみつ	小さじ1
チャービル	適量

下ごしらえ・準備

長いものは5cmの長さに切り、細切りに。ノリは8等分します。梅干しは種を除いてたたき、しょうゆ、酒、はちみつと合わせてタレを作っておきましょう。



ノリには、ビタミンはA、B群、C、ナイアシンなど、皮膚や粘膜の健康を維持する栄養素を非常に多く含み、高タンパクで低脂肪、食物繊維もたくさんとれる、美容と健康に理想的な食品です。

作り方

- 1 豚肉に塩・コショウをふり、ノリを敷いて、手前に長いものをのせてクルクルと巻きます。
- 2 フライパンを熱して巻き終わりを下にして並べて焼きます。全体に焼き色が付いたら、タレを加えて煮からめます。
- 3 お皿に盛ってチャービルをのせます。