



キムチご飯の甘辛豚ロール

簡単！食欲そそる！お弁当にもオススメ

材料 1本分

豚バラ薄切り肉…6枚
キムチ…30g
ご飯…100g
クリームチーズ…15g
きゅうり…スライス4枚
サニーレタス…1枚
ケチャップ…10g
海苔…1枚
ごま油…適量
塩コショウ…適量
片栗粉…適量
(甘辛たれ)
しょうゆ…大さじ2
日本酒…大さじ2
砂糖…大さじ1

作り方

1. きゅうりを細切りにし、キムチを細かく刻む。
2. 温かいご飯にキムチとケチャップを混ぜ込む。
3. ラップの上に海苔を置き、ごま油をはけで塗り風味をつける。キムチご飯を海苔の3/4に広げサニーレタス、きゅうり、クリームチーズを乗せて巻き、冷蔵庫で10分間休ませる。
4. 豚バラ薄切り肉をラップの上に広げ塩コショウをふる。冷やしておいた海苔巻きを豚バラに乗せて巻き、冷蔵庫で10分間休ませる。
5. 豚ロール全体に片栗粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで、豚ロールの巻終わりを下にして焼く。
6. 肉全体に焼き色がついたら、酒、しょうゆ、砂糖の順で入れ、タレにとろみができたら肉とからませる。
7. 食べやすい大きさに切り盛り付けて、お好みでネギや白ゴマをふって完成。