

## 肉巻きホウレン草の棒々鶏ソース掛け



冬の到来とともに旬を迎えるホウレン草には、ビタミンCをはじめカロテン、鉄分、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。彩りが鮮やかで、さっぱりとした後味の一品を、ホウレン草を生産しているあしたか出荷組合の皆さんに聞きました。

### 材料【4人分】

ホウレン草 250g、豚バラ肉スライス 400g、長ネギの白い部分 1/4本、ショウガ 適量、小麦粉・かたくり粉 少量、油 適量、A しょうゆ 大さじ6、酢 大さじ3、砂糖 大さじ3、ごま油 小さじ1、練りゴマ 大さじ3]

### 作り方 ■所要時間:約 25分

- (1) 長ネギとショウガをみじん切りにして、Aの調味料と混ぜ合わせ棒々鶏ソースを作る。
- (2) ホウレン草は30秒間ゆでて水気を切る。
- (3) 豚肉を長さ15cmに切り、間隔を開けず5から6枚並べ小麦粉をまぶした後、ホウレン草を豚肉でしっかりと巻く。
- (4) (3)の全体にかたくり粉をまぶす。
- (5) 熱したフライパンに適量の油を入れ、肉の巻き終わりを下にして焼き、肉の色が変わったら取り出す。
- (6) 同じフライパンに肉が浸るくらいの油を入れ170度に熱してから再度入れ、表面がカリカリになるくらいまで揚げる。
- (7) 食べやすい大きさに切り、皿に盛って(1)をかける。

**ポイント:**(2)ではキッチンペーパーなどを使いよく水分を切ることで、ホウレン草本来の食感を楽しめます。

■1人分/エネルギー:747kcal タンパク質:19.6g 脂質:65.1g 塩分:4.0g

## メモ／あしたか出荷組合のホウレン草

沼津市北西部の愛鷹(あしたか)地域、7軒の農家で構成するあしたか出荷組合は、農水産物の安全安心な生産の取り組みを証明する、しずおか農水産物認証を取得しています。安全管理の取り組みをマニュアル化するなど生産者のこだわりがみずみずしいホウレン草を生み出しています。

