



## 地産地消で豚肉レシピ



恵那市産  
ほうれん草使用



BUTAKATSU



肉厚ほうれん草の塩麴ナムルと豚バラ肉で旨みアップ

レシピ3

### 「ちぢみほうれん草の豚肉巻き」

#### 【材料 4人分】

- 豚バラ肉薄切り……300g
- ちぢみほうれん草…300gほど
- 塩麴………大さじ1/2
- ごま油………小さじ2
- いりごま………適宜

- 1 大きめの鍋に、たっぷりの湯を沸かしておく。
- 2 ちぢみほうれん草は、根の部分までよく洗っておく。
- 3 沸騰した湯に、ちぢみほうれん草を入れ茹でる。  
葉部分を手に持ったまま根っこから入れて15秒ほど。  
手を離して全体を湯に入れて15秒ほど茹でる。  
茹であがったちぢみほうれん草はザルに上げてしばらくおく。  
3cmほどに切りそろえ(根の部分も食べやすく細かく切る)、  
塩麴、ごま油を加えてよく混ぜ合わせておく。
- 4 豚バラ肉を、しゃぶしゃぶと茹でる。  
茹でた豚バラ肉は、ザルにあげて水を切る。
- 5 茹でた豚バラ肉を広げ、和えたちぢみほうれん草を巻く。
- 6 上から、いりごまをふりかけて出来上がり。



恵那食農ポータルサイト  
たべとる  
TABETORU

#恵那ぶたカツ

恵那市産豚肉復活応援

令和2年度に岐阜県清流の国ぎふ推進補助金を受けています 岐阜県恵那市