

秋の味覚と
肉汁が
ジューシー！

りんごのくるくる豚バラ巻



【材料】 2人分

豚バラ薄切り肉	4枚
りんご	1個
とろけるチーズ	適量
パセリ	適量
塩、こしょう	少々
マーガリン (バター)	5g

【下準備】

- ① りんごの皮をむき、芯を除いて、8等分に切る。
- ② 豚バラ肉は半分の長さに切る。(3cm×10cm程度)
- ③ パセリは細かく刻んでおく。
- ④ ②の豚バラ肉に③のパセリを振りかける。
(飾り用に、少し残しておく)
- ⑤ ④の豚バラ肉を①のりんごに巻きつける。

【作り方】

1. フライパンを熱し、マーガリンを入れる。
2. ⑤の具材を入れ、豚肉が色づくまでこんがり焼き、塩、こしょうで味を調える。
3. 熱いうちに器に盛りつけ、とろけるチーズをのせ、残しておいたパセリを上には振る。



りんごの豆知識

- ◆りんごはエチレングスを放出しています。このガスは果物を熟す働きがあるので、青いバナナなどを早く食べたい場合は一緒においておけば良いのですが、そうではない場合、早く傷んでしまう事になるので注意してください。
- ◆ジャガイモと一緒にしておくとも良いとよく言いますが、これもエチレングスによるもので、ジャガイモから芽が出てくるのを抑制してくれる働きもあります。

(旬の食材百科 <http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/index.htm> より)