



料理の写真またはイラスト



材料と分量

レタ 6枚
 豚肉 100g (*レタ3、レタ3用)
 みょうが 1ヶ
 ネギ 20cm

ジュー
 ごま油 大4 ゼラチン 5g
 ア中の系 大9 砂糖 50cc
 レモン汁 大2

つくりかた

- ジュー
- ① ゼラチンを水で溶かし、ジュー①の材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
 - ② レタを2つに割り、豚肉を添える。
 - ③ ②を冷たい水で洗い、水分をしっかりと拭く。
 - ④ みょうが、ネギを切る。
 - ⑤ レタを6枚ほど、豚肉④と③を交互に巻く。
 - ⑥ 豚肉の巻きに切り分けて、ジューをのせて完成。

注意事項

◎ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等

みょうがのシャキシャキ感と豚肉の旨味、夏バテ防止、疲労回復の花冷えをきく豚肉を上手に巻いたジューと合わせて、暑夏を乗り切る!!