

## りんごの豚肉巻き

体に良い豚肉とりんごの甘みの絶妙な味わいです



## りんごの豚肉巻き

### ■材料(4人分)

豚もも薄切り肉…60g  
塩…0.2g  
こしょう…少々  
りんご…50g  
小麦粉…4g  
サラダ油…3g  
料理ワイン…7g  
アスパラ…20g  
レタス…20g

A { 固形スープ…1/2  
水…1カップ  
ケチャップ…大さじ2  
ローリエ…1枚  
しょうゆ…小さじ2  
ウスターソース…小さじ1

### ■作り方

- ①りんごは皮・芯をとり8個に割る。
- ②豚肉は1枚ずつ広げて塩・こしょうをし、りんごを巻き小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を入れ、豚肉の巻き終わりを下にし表面を炒める。
- ④③にワインを振りかけ、アルコールを飛ばし香りをつけAを入れ、弱火で煮込む。
- ⑤皿に④と塩ゆでしたアスパラと食べやすくちぎったレタスを添える