

## ポークロール オニオンソース

1人分 178kcal 食塩相当量 1.1g

材料：2人分  
豚もも肉(薄切り) 160g  
塩・こしょう 少々  
しらたき 100g  
塩 少々  
パプリカ 30g  
油 6g (小さじ1と1/2)

### 【オニオンソース】

玉ねぎ 40g  
レモン汁 12g  
はちみつ 8g (小さじ1強)  
しょうゆ 8g (小さじ1強)

### 【オニオンソース】

① 玉ねぎの皮をむき、繊維と直角になるようにやさしくすりおろし、器に入れておく。調理の途中で2回くらいかき混ぜ、④の頃にソースの他の材料と合わせる。

### 【ポークロール】

① しらたきを下ゆでし、ザルにあげ、塩を振って混ぜ、粗熱を取る。冷めたら食べやすい長さに切る。  
② パプリカを千切りにする(長さは豚肉の幅に合わせて、後で巻きやすい)。  
③ 肉を広げ、塩・こしょうをし、②・③を巻く。  
④ フライパンを火にかけて油を熱し、中火で③の巻き終わりを下にして入れて焼き始め、転がしながら焼く。色が変わったらフタをして3~4分弱火で焼く。  
⑤ 火が通ったら取り出し、斜め半分に切って皿に盛り、オニオンソースをかける。

