

キムチとニラのビリ辛肉巻き! おいしくないわけがありません! 簡単です!

発酵食品のキムチとスタミナ野菜のニラで、季節の変わり目を乗り切ろう♪

急に朝晩が冷え込みだしましたね。日中の寒暖差10℃以上の日が続いています。体調を崩しがちな今の季節、食べ物で整えて万全に過ごしましょう♪
スタミナ野菜の代表格で食物繊維がたくさん、ニラと発酵食品のキムチをお好みのお肉で巻いてフライパンでササッと焼くだけ。簡単ですが、栄養満点! 季節の変わり目に体調を崩しにくい一品ですよ。是非お試しください!



◎ 材料(2人分)

- 薄切りのお肉.....6枚
今回は豚肩ロースを使用しました。バラ肉も美味しいですよ。
- 塩、こしょう.....少々
- ニラ 弊社自社栽培の「アルギットにら」が柔らかくて美味しいです!.....1/2束
- お好みのキムチ 今回は大根カクテキを使用しました。白菜キムチも美味しいです!.....適量
筑前もろおかの各種お漬物「天然っ娘」シリーズをよろしくお願ひします!
- サラダ油.....大さじ1
- とろけるスライスチーズ.....2枚
- お好みの調味タレ.....適量
今回はマヨネーズに唐辛子を混ぜたものと合わせましたが、ポン酢醤油、焼き肉のタレなどでも美味しいですよ。

◎ 作り方

- ① お肉に、塩こしょうを振り、下味をつけます。



- ② 水洗いしたニラを巻きやすい長さにカットします。お好みのキムチを用意してください。

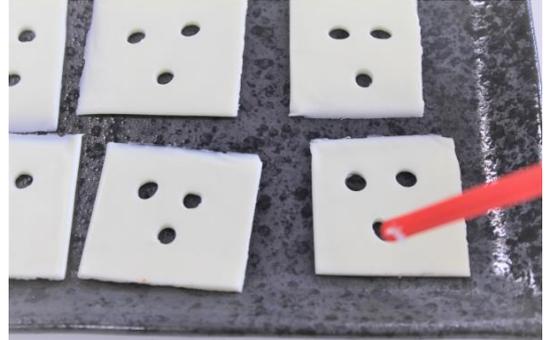


- ③ ニラとキムチをお肉でクルクル巻いていきます。ほどけないように爪楊枝などで留めてください。



※巻き終わってから少しずらした位置を留めます。

- ④ とろけるスライスチーズを適当な大きさにカットします。今回は1/4にカットして、ストローで穴をあけてみました♪ 目⑥と口⑦に見えますか?(笑)



- ⑤ フライパンにサラダ油を敷いて、③を焼きます。巻き終わってから焼いていくとほどけにくいです。



- ⑥ 全体にまんべんなく焼き目を付けてから、フライパンに蓋をし少し蒸し焼きにします。焼きあがったらお皿に盛り付け、④のチーズをのせます。予熱でチーズがとけてまるやかな味わいになります。



お好みのタレをつけてお召上がりください。

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	那	珂
				川	店
				日	の
				隈	店
				八	女
				店	