

たか森
カフェより
お届け!!

旬 曾於市の を食べる

第59食目

塩もみ春キャベツの豚肉巻き ～マスタード照り焼きソース～



学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評！毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出動します。詳しくはホームページをご覧ください。

材料（10個分）

キャベツ…………… 1/2個
塩…………… 小さじ 1/2
豚肉（薄切り）…………… 10枚
塩胡椒…………… 少々
片栗粉…………… 適量

【ソース】

麵つゆ…………… 大さじ 2
粒マスタード…………… 大さじ 1
酒…………… 大さじ 1
はちみつ…………… 大さじ 1
ごま油…………… 大さじ 1
※あらかじめ混ぜ合わせておく

つくり方

- ① キャベツを千切りにして塩をかけ5分置く。水分が出てくるのでよく揉み、絞る。
- ② 豚肉を広げ、軽く塩胡椒し①のキャベツを手前に乗せてくるくると巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し②の豚肉の巻き終わりを下にして並べる。巻き終わりを焼き固めたら、蓋をしてフライパンをコロコロとゆすりながら蒸し焼きにする。
- ④ 【ソース】を加え中火で煮詰め、お肉に絡めて完成。

学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評！毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出動します。詳しくはホームページをご覧ください。

