



# モモちゃんの桃豚クッキング♥

2020年  
**10月**  
12日 放送分

一口大のねぎを豚肉で巻いて串に刺し、甘辛いタレを絡めて作る豚肉を使った焼きとりです。やきとりの「ねぎま」は一口大の鶏肉を使いますが、この焼きとりは薄切りの肉を使う事で食べやすくなっています。グリルで焼かずフライパンで作るお手軽レシピなのも、主婦には嬉しいポイントです。

第7回

## ★白神ねぎの桃豚やきとり



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

### 材料 《2～3人分》(6本)

- 桃豚バラ薄切り ……9枚(約200g)
- 白神ねぎ ……………2本
- ★しょうゆ ……………大さじ2
- ★みりん ……………大さじ2
- ★酒 ……………大さじ1
- ★砂糖 ……………大さじ1
- お好みの野菜 ……………適量
- 七味唐辛子 ……………(お好みで)

### 作り方

- ①ねぎは3cmの長さに切って18本作る。桃豚は半分の長さに切る。
- ②ねぎを桃豚で巻き、竹串に3個ずつ隙間を開けずに刺す。同様に6本作る。
- ③フライパンに②を並べて中火で熱し、こんがり焼き目がついたら裏返す。蓋をして弱火で5～6分火を通し、一度お皿に取り出す。
- ④フライパンの油をキッチンペーパーで取り除き、★を入れて強火で加熱し、混ぜ合わせながら煮詰める。とろみがついたら中火にして③を戻し入れ、全体にからめる。
- ⑤器に④と野菜を盛り付け、お好みでやきとりに七味唐辛子をふる。



### 👉ポイント

\*たれにとろみがついてから、やきとりを戻し入れる事で、しっかりとからまる。

ポークランドグループ