

**「愛知県産 渥美豚」を使用したメニューを紹介**

「渥美豚の蒲焼き重 温玉のせ」は、うなぎにも引けを取らないお重に仕上げました。カリカリに焼き上げた食感がポイントです。「白菜と渥美豚のロール 和風バーニャカウダ風」は、豆乳と醤油を使い和風に仕上げたソースでご飯との相性抜群です。

**渥美豚の蒲焼き重 温玉のせ**

1人分 エネルギー 1,262kcal 塩分 4.2g


**■材料(2人分)**

渥美豚 バラ肉(焼き肉用) ……20枚	温玉 ……2個
片栗粉 ……大2	醤油 ……大3 砂糖 A みりん } ..各大2 酒 水
油 ……大1	
ご飯 ……240g	
小葱 ……適量	
いりごま ……適量	

**■作り方**

- 1 豚バラ肉の両面に片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンを熱し、油をしいて、表面がカリカリになるまで豚肉を焼く。
- 3 ②を一度取り出し、キッチンペーパーで余分な脂を取り除き、Aを入れて加熱する。
- 4 とろみがついたら、豚肉をフライパンに戻してタレと絡める。
- 5 重箱にご飯を盛り、中央を空けて周りに豚肉を10枚乗せて、タレをかける。
- 6 温玉を豚肉の中央に乗せる。
- 7 小口切りにした小葱といりごまを振りかける。

**白菜と渥美豚のロール 和風バーニャカウダ風**

1人分 エネルギー 288kcal 塩分 2.3g


**■材料(2人分)**

渥美豚 薄切り肉(ロースバラなど) ……4枚	オリーブ油 ……大3
白菜(1/2カット) ……2枚	豆乳 ……120cc A 薄口 しょうゆ ……大1・1/2
人参 ……1/4本	
にんにく ……1/2片	

**■作り方**

- 1 白菜は根元を切り落とし、1枚を大きくとる。
- 2 人参を縦に長くとり、1cm×1cmの太さに切る。
- 3 白菜・人参を軽くゆでて柔らかくしておく。
- 4 白菜の上に薄切り肉を2枚並べてしき、人参を中心にして巻き、つまようじでとめる。
- 5 蒸し器に④を並べて強火で7分程度蒸し、1つを1/4にカットする。

**■ソース**

- 1 鍋にオリーブ油を熱し、潰したにんにくを弱火で炒める。
- 2 香りがたつまでよく炒めたら、Aを加えてとろみがつくまで弱火で煮る。

※白菜ロールをソースにつけて召し上がってください。