

わが家のいちおし

組合員さんの
声 **どんな野菜にも合う!**

鹿野あじわい豚のロースは、野菜と煮物にいただいています。大根、人参、里芋、椎茸、豆腐、キャベツなどどんな野菜にも合います。品質の良い豚肉を作ってくださっていることがとてもありがたいです! (周防大島町 M・Kさん)

長いもと梅しそチーズの豚肉巻き

作り方

- ①長いもは1cm角ぐらいのスティック状に切り、青じそは縦半分切る。梅干しは種を除き、叩いてペースト状の梅肉にする。
- ②スライスチーズは縦長の6等分に切る。
- ③豚肉を広げ、①の梅肉を1/6量ずつ塗る。青じそとチーズのをせ、長いもを芯にして巻く。まわりに片栗粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、塩、こしょうを振って焼く。
- ⑤途中転がしながら、豚肉に火が通り、全体にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥食べやすく切って、器に盛り、お好みで青じそを添える。

(クックパッド「おいしいコープのキッチン」より)

コープの
産直



産直 鹿野あじわい豚

※写真はイメージです。



材料 (2人分・6本)

- CO・OPスライスチーズ: 1枚
- 鹿野あじわい豚 (ロース薄切り): 6枚 (150g)
- 長いも: 100g ● 青じそ: 3枚
- 梅干し: 1個 ● 片栗粉: 小さじ2
- ごま油: 小さじ2 ● 塩・こしょう: 適宜