

## ネギの豚肉巻き



ネギは長（白）ネギと青ネギがあります。関東では長ネギが主流ですが、関西では青ネギを使用することが多いです。徳島県のネギの生産量は 3000 t 余りで全国では平均31位の生産量です。主な産地は、徳島市、小松島市、吉野川市等です。徳島市では渭東ネギとして青ネギが有名です。

●使用した地元食材  
青ネギ

### 材料（4人分）

青ネギ	100g
ニンジン	40g
豚バラ肉	12枚(400g)
<合わせ調味料>	
薄口しょうゆ	大さじ2 (36g)
酒	大さじ2 (30g)
砂糖	大さじ2 (18g)
水	大さじ1 (15g)

### 作り方

- ① 青ネギは10cmの長さに切る。
- ② ニンジンは10cm長さの千切りにして、さっと茹でる。
- ③ ネギとニンジンを揃えて豚肉で巻く。
- ④ 合わせ調味料の調味料を合わせておく。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひいて③を焼く。裏返して焼き、合わせ調味料を加え、さらに汁気がなくなるまで焼き、器に盛る。

※長ネギやエノキなど好みの野菜を巻いてもよい。

### ●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
440kcal	12.4 g	39.0 g	7.6 g	0.9 g	1.7 g