

## ■材料(保存容器中1個分)

豚小間切れ肉	300g
<調味料>	
塩糀	大さじ2
ニンニク(チューブ)	2cmくらい
しょうゆ	小さじ2
粉チーズ	大さじ1
ドライバジル	小さじ1/2
ブラックペッパー	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1



## ■作り方

1. ポリ袋に材料全て入れ、まんべんなくよくもみ込む。
2. ラップをひき、1を半量のせて空気を抜きながら肉を長さ15cm×直径3~4cm程度の棒状に巻く。2本作る。
3. 端をしっかりと巻きキャンディ包みにし、上からさらにラップで巻く。耐熱のポリ袋に入れて袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、3を入れる。浮かばないように上から皿をのせる。
5. フタをして弱火で15分茹で、そのまま1時間程置く。
6. 冷めてからラップを外して切り分ける。

## ■ポイント

火傷しないように注意しながら取り出す。  
冷めてから切り分けること！

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で2~3日保存可能