



## ～「おうちでパン豚レシピ！」～

★ペンネーム ゆうぼん

★料理名 『ミルフィーユカツレツ』

★材料 神奈川のすくすくパン豚 モモ肉 240g

スライスチーズ 4枚

青しそ 8枚

塩

コショウ

小麦粉

卵

パン粉

菜種油



★作り方

- 1 肉に塩 コショウをして チーズ 青しそをはさむ。
- 2 小麦粉 卵 パン粉をつける。
- 3 形を整え つまようじで留め 油で カリッと揚げる。



## ～「おうちでパン豚レシピ！」～

★ペンネーム まゆみ

★料理名 『パン豚ドーナツ』

★材料 神奈川のすくすくパン豚 バラ 150g

玉ねぎ	大きめ1つ
片栗粉	適量（まぶす）
いりごま	少々
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1



### ★作り方

- 1 玉ねぎを1センチ幅に切る。
- 2 中を抜いてリングを、6個くらいつくる。  
（余った玉ねぎは、他の料理に）
- 3 豚バラをくるくる巻く。（多少隙間あっても気にしない）
- 4 片栗粉を3にはたく。
- 5 弱火で蓋をして、玉ねぎが柔らかくなるまで焼く。
- 6 醤油、みりん、酒、砂糖を混ぜたものを入れて、照り焼きに！
- 7 白ごまをふる。

### ★コメント

ゴーヤや、車麩で作るときもあります。ぎっしり巻こうとすると意外とたくさん豚肉が必要なので隙間があってもOK。  
いくつも玉ねぎがあるのならば、大きさを揃えたリングにすると可愛い！  
パン豚ドーナツ、お試しください。





## ～「おうちでパン豚レシピ！」～

★ペンネーム ボブ

★料理名 『豚肉ぐるぐる巻き』

★材料 神奈川のすくすくパン豚 スライス

長芋

大葉

人参

小麦粉

みりん

醤油



★作り方

- 1 人参をスティック状に切りゆがく。
- 2 長芋をスティック状に切る。
- 3 合わせ調味料タレを作る（みりん、醤油同量）
- 4 豚肉の上に大葉、長芋、人参を乗せて巻く。
- 5 フライパンを熱し油を引き豚肉に小麦粉をつけて焼く。
- 6 豚肉が焼けたらタレを入れからめる。



## ～「おうちでパン豚レシピ！」～

★ペンネーム yusa

★料理名 『冷しゃぶの夏野菜たっぷりイタリアンドレッシングかけ』

★材料 神奈川のすくすくパン豚 ロース薄切り

①トマト、きゅうり、ピーマン、  
黄パプリカ、タマネギ、青じそ、  
ニンニク

②オリーブオイル、白ワインビネガー  
塩、コショウ、タイム



★作り方

- 1 ニンニク、青じそは、みじん切り。  
その他の野菜は3～5ミリの粗みじん切り。
- 2 ②の調味料をよく混ぜる。
- 3 ①と②を混ぜ、冷たくする。
- 4 豚肉を茹で、冷ます。
- 5 野菜と調味料と豚肉を混ぜてでき上がり。



## ～「おうちでパン豚レシピ！」～

★ペンネーム ちき

★料理名 『しゃぶしゃぶきつね』

★材料 神奈川のすくすくパン豚 バラスライス  
油揚げ(1枚を半分に切る)

A [ キャベツ  
しいたけ  
乾燥糸こんにゃく  
ねぎ  
ビン入りおろしのたれ



### ★作り方

- 1 鍋に水を入れ、油揚げと適当にスライスしたAの材料と、コブだしを入れ沸騰したら豚バラスライスを入れる。
- 2 豚バラスライスに火が通ったら火を消し、油揚げの中に煮えた豚バラスライスとAを入れる。
- 3 具材を入れた油揚げの口をふさぐように豚バラスリスを巻き、最後につまようじで留める。
- 4 食べる直前におろしのたれをかける。

### ★コメント

神奈川のすくすくパン豚、毎回届くのが楽しみです。  
調理法も毎回考える事が楽しみです。

