

シャキシャキ野菜のぐるぐる肉巻き

きのこ類や、根菜類などの噛みごたえのある野菜を使用することで、噛む回数が増え、満腹感を得られやすくなります。(他の野菜を使用してもおいしくいただけます)



1人分あたり

【エネルギー量】	184 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	93 g

「宇城市さしより野菜プロジェクト」提供レシピ

材料(4人分)

豚もも薄切り肉	・・・ 200g	A	おろしにんにく	・・・ 小さじ1
エリンギ	・・・ 80g(1袋)		料理酒	・・・ 小さじ1と1/2
人参	・・・ 80g(1本)		こしょう	・・・ 少々
ごぼう	・・・ 80g(1/2本)		濃口しょうゆ	・・・ 大さじ1
水菜	・・・ 80g(1袋)	B	料理酒	・・・ 大さじ1
ミニトマト	・・・ 4個		みりん	・・・ 大さじ1
			砂糖	・・・ 小さじ2
			水	・・・ 100ml
			片栗粉	・・・ 小さじ1
			油	・・・ 小さじ1

作り方

- ① 豚肉にAの調味料をすりこむ。水菜、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② エリンギ、ニンジン、ゴボウは5mm角、長さ8cm程度のスティック状に切り、ニンジン、ゴボウは鍋で下茹でする。水気は切っておく。
- ③ ②の野菜を8等分し、豚肉で巻く。(8本作る)
- ④ 熱したフライパンに油をひき、巻き終わりを下にして③を焼く。全体的に焦げ目がついたら弱火にしてフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 中まで火が通ったらBを入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 肉巻きは食べやすいサイズの斜め切りにする。皿に水菜とミニトマトを盛り付け、肉巻きをのせてタレをかける。

