

# かぼちゃの豚肉巻き

## ～野菜やきのこをたっぷり巻いて～



1人分 207kcal  
塩分 1.2g

### 材料（2人分）

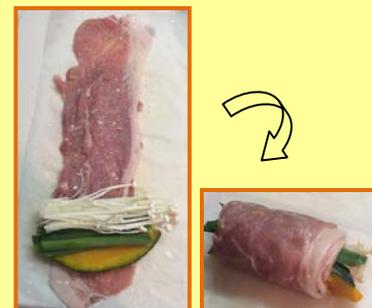
かぼちゃ	100 g	たれ	
豚もも肉（うす切り）	120 g	A {	しょうゆ 大さじ 1/2
塩 ふたつまみ (1.0 g)			みりん 小さじ 1/2
粗挽き黒こしょう	適量		しょうが（すりおろし） 大さじ 1
小麦粉	適量		
にら	25 g	{	酒 大さじ 2
えのきだけ	1/4 袋 (50 g)		水 大さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2	つけ合わせ	
		{	玉ねぎ 100 g
			赤ピーマン 1/4 個
			酢 大さじ 1

### 作り方

1 かぼちゃは横半分に切り、竹串がやっと通る程度に茹で、1センチ厚さに切る。にらは10センチ長さに切る。えのきだけは石づきを取る。

2 豚肉は2枚を一組にして縦長に重ねてつなげ、塩をふる。粗挽き黒こしょうは少し多めにふる。小麦粉は茶こしを使って薄くふる。

3 豚肉の枚数に合わせて、かぼちゃ・にら・えのきだけを等分に分ける。具をのせて手前から巻く。たれAの材料を合わせておく。



4 つけ合わせを作る。玉ねぎは縦半分に切り繊維に添って薄切りにする。赤ピーマンは種をとり縦5ミリ幅に切る。サッとゆで、水気をきり、分量の酢をかけて混ぜ合わせる。

5 フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、③の肉の巻き終わりを下にして並べる。上下を返しながら全体に焼き色をつける。酒と水を加えて、ふたをし、弱火で蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、③のたれを加えて全体に煮からめて取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。

6 ④のつけ合わせを器に平たく盛り、その上に⑤の肉をのせる。