

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 221kcal
塩分 1.3g

材 料 (2人分)

| | | | |
|----------------|--------|----------|-------------------|
| かぼちゃ | 100g | たれ | |
| 豚もも肉 (薄切り) | 120g | A | しょうゆ 大さじ1/2 |
| 塩 ふたつまみ (1.0g) | | | みりん 小さじ1/2 |
| 黒こしょう (粗びき) | 適量 | | しょうが (すりおろし) 大さじ1 |
| 小麦粉 | 適量 | | |
| にら | 25g | 酒 | 大さじ2 |
| えのきだけ | 1/4袋 | 水 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 | 付け合わせ | |
| | | 玉ねぎ | 100g |
| | | パプリカ (赤) | 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。