

“カラフル野菜の肉巻き”

《材料》4人分

- ・豚もも薄切り 12枚
- ・塩こしょう 少々
- ・薄力粉 適量
- ・なす 1本
- ・ごぼう 1/3本
- ・ピーマン 2個
- ・パプリカ(赤) 1/4個
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ポン酢 大さじ3
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2



1人分(1本分)

エネルギー	285kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	17.6g
炭水化物	11.7g
カルシウム	18mg
鉄	0.6mg
塩分	0.7g

《作り方》

- ①なすは縦に8等分に切り分け水にさらし、ごぼうも包みやすいように斜めに切って5分ほど水にさらした後、キッチンペーパーで水気を除きます。



- ②ピーマン、パプリカも同様に巻きやすいよう縦に切ります。

- ③ごぼうとピーマン、パプリカを一緒に耐熱皿に写し、少し水を加えてラップをし、レンジ(500W)で1分間加熱します。加熱後は粗熱を取っておきます。

- ④薄切り肉をまな板に3枚程度並べ、塩こしょう、薄力粉を振ります。次に③の野菜を並べてしっかり巻いていきます。



- ⑤たれとなる調味料を小さめの器に入れ合わせておきます。

⑥フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、④の肉巻きを巻き終わりが下になるようにして焼いていきます。(中火)



⑦焼き色が付いたら面を変え、全体に火が通ったら火を弱火にしてフタをして3分程蒸し焼きにします。

⑧最後に少し火を強め、⑤のたれを回し入れ、肉全体にからめたら完成です。