

かぼちゃの肉巻き



かぼちゃでボリュームアップ！
夕飯の一品に！おつまみにも！

【 材料 】 … 肉巻き16個分

<input type="checkbox"/> 豚バラスライス	8枚	★ タレ	
<input type="checkbox"/> かぼちゃ	1/4個	<input type="checkbox"/> 料理酒	大さじ1
<input type="checkbox"/> サラダ油	少々	<input type="checkbox"/> 砂糖	小さじ1
<input type="checkbox"/> 塩・胡椒	適量	<input type="checkbox"/> めんつゆ(濃縮)	大さじ3
<input type="checkbox"/> あらびき胡椒	適量		

めんつゆは
にんべん
つゆの素
がオススメ！



【 調理手順 】 … 15分

- ① かぼちゃは厚さ5mmくらいにカットして、耐熱皿に重ならないように並べてふんわりラップする。
- ② ①を600wのレンジで5分加熱する。かぼちゃの形を崩さずに柔らかくする。
- ③ かぼちゃの粗熱が取れたら、豚バラ肉をかぼちゃの形に合うように巻いていく。
- ④ 全体に軽く塩、胡椒をふる。
- ⑤ フライパンに少しサラダ油を入れて熱する。豚バラ肉の巻き終わりを下にして並べる。
- ⑥ フライパンに蓋をして、中弱火で2分加熱する。
- ⑦ 軽く焼き色が付いたらひっくり返して、さらに蓋をして中弱火で1分加熱し、肉に火を通す。
- ⑧ 余分な脂をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑨ ★タレの材料を入れる。中弱火でかぼちゃを崩さないように注意しながら全体に絡める。
- ⑩ 焼き上がったら器に盛り付け、仕上げにあらびき胡椒をふったらできあがり！