



バターが隠し味のたれがからんでおいしい

夏野菜の肉巻き串



■材料(4人分(12本分))

豚肉うす切り(バラ)……………370g
 ズッキーニ……………1cm輪切り6枚
 にんじん……………1cm輪切り6枚
 みょうが……………6個
 塩・こしょう……………少々
 ◆A「めんつゆ(2倍希釈)……大さじ3
 みりん……………大さじ2
 バター……………5g
 酢……………小さじ1
 うまみ調味料……………5振り

■作り方…調理時間約20分

- ①ズッキーニ・にんじんは半月切りにする。にんじんは軟らかくなるまで電子レンジで加熱する。みょうがは縦半分に切り、軸を取る。野菜全てに軽く塩・こしょうをする。
- ②豚肉を広げ、塩・こしょうし、長ければ二つ折りにし、端から①の野菜に巻き、巻き終わりが下になるように竹串を刺す。
- ③フライパンを熱し(油はひかない)、②の巻き終わりが下になるように並べ、ふたをして約5分両面焼く。
- ④③の表面がカリッと焼けたら、一旦取り出す。
- ⑤フライパンの油をふき取り、Aを入れ強火にし、沸いて少しとろみが出たら④を戻し入れ、煮詰めながらたれをからめる。

1人あたり:401 kcal



- ◆ここがポイント
- ・野菜は細いものを使用する場合、それぞれ輪切り12枚準備してください。
 - ・豚肉で巻く野菜は、ししとうやくし形切りのトマトなどもおすすめです。

この街に、あってよかった。

