

かぼちゃの肉巻き焼き

ふくさい
副菜
2皿分だよ
にんまえ サービング
1人前=2つ(SV)



材料(2人分)

- かぼちゃ 200g
- 豚もも薄切り肉 150g
- 塩 小さじ1/6
- 酒 大さじ1/2
- にんにく 1/2かけ
- なす 1本
- ししとう 6本
- サラダ油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1

おてつだいポイント

豚肉を1枚ずつ、かぼちゃに巻いていこう。

作り方

- (1) かぼちゃはくし切りにし、ラップに包んで電子レンジで2～2分半加熱する。豚肉は塩と酒をふる。にんにくは薄切りにする。
- (2) 豚肉を1枚ずつ広げ、粗熱のとれたかぼちゃをのせて巻く。
- (3) なすはへたをとって縦に薄く切る。ししとうは、へたをとって切れ目を入れる。
- (4) フライパンに半量の油を熱し、3を焼き、火が通ったら取り出す。
- (5) 残りの油・にんにくを入れて火にかけ、きつね色になったら取り出す。2を入れて 両面にこんがり焼き、Aを入れてからめ、汁気がなくなるまで焼く。
- (6) 器にもり、4を添え、にんにくをちらして、できあがり。

