

～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

第7弾

【ナガイモの豚肉巻き】

『ナガイモ料理』の定番は、すってごはんにかけて食べる人が多いかと思います。今回は拍子木切りにして食感を楽しむ料理をご紹介します。シャキシャキの食感とあまじょっぱいタレでご飯がすすみますよ♪

◆ 材料 2人分 ◆

- ・豚もも肉（薄切り）…150g
- ・ナガイモ……………50g
- ・サラダ油……………大さじ3/4

- ・ニンジン……………35g
- ・サヤインゲン……………35g

- ①・しょうゆ……………小さじ3/4
- ・酒……………小さじ3/4

- ②・しょうゆ…大さじ1と1/4
- ・酒……………大さじ1と1/2
- ・さとう……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①豚もも肉に①を振りかけ、下味をつける。
ナガイモは長さ10cm、幅1cmの拍子木切り。
- ②ニンジンは長さ10cm、幅5mmの拍子木切り。
サヤインゲンはすじを取る。それぞれさっと塩ゆでする。
- ③豚もも肉を1枚広げ、ナガイモを1本、塩ゆでしたニンジンとサヤインゲンを3～4本、肉の端に置き、端の方から斜めに巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱して③を入れ、全体に焼き色がついてきたら②の調味料を加え、ゆすってからめる。
- ⑤④を一口大に切って皿に盛り付け、残った汁をかけてできあがり。

