

# シャキシャキ野菜のぐるぐる肉巻き

きのこ類や、根菜類などの噛みごたえのある野菜を使用することで、噛む回数が増え、満腹感を得られやすくなります。(他の野菜を使用してもおいしくいただけます)



1人分あたり

【エネルギー量】	184 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	93 g

「宇城市さしより野菜プロジェクト」提供レシピ

## 材料(4人分)

豚もも薄切り肉	...	200g	A	おろしにんにく	...	小さじ1
エリンギ	...	80g(1袋)		料理酒	...	小さじ1と1/2
人参	...	80g(1本)		こしょう	...	少々
ごぼう	...	80g(1/2本)		濃口しょうゆ	...	大さじ1
水菜	...	80g(1袋)	B	料理酒	...	大さじ1
ミニトマト	...	4個		みりん	...	大さじ1
				砂糖	...	小さじ2
				水	...	100ml
				片栗粉	...	小さじ1
				油	...	小さじ1

## 作り方

- ① 豚肉にAの調味料をすりこむ。水菜、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② エリンギ、ニンジン、ゴボウは5mm角、長さ8cm程度のスティック状に切り、ニンジン、ゴボウは鍋で下茹でする。水気は切っておく。
- ③ ②の野菜を8等分し、豚肉で巻く。(8本作る)
- ④ 熱したフライパンに油をひき、巻き終わりを下にして③を焼く。全体的に焦げ目がついたら弱火にしてフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 中まで火が通ったらBを入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ 肉巻きは食べやすいサイズの斜め切りにする。皿に水菜とミニトマトを盛り付け、肉巻きをのせてタレをかける。

