

肉巻きかぼちゃの照り焼き

材料（4人分）

かぼちゃ	1/8個	（約200g）
豚バラスライス	12枚	
小麦粉	大さじ2	
サラダオイル	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
ブロッコリー	1/4房	（付け合わせ）



- ① かぼちゃはワタを取り洗って水けをふき、厚さ 5 mmにスライスします。（約 12 枚とれます）
- ② かぼちゃ 12 枚を皿に並べふんわりとラップをかけて電子レンジで 2 分加熱します。
- ③ 豚バラスライスを広げて②のかぼちゃに巻き付け、小麦粉をまぶします。
- ④ フライパンにサラダオイル大さじ 1 を入れて温め③を並べ、こんがり焼き色がつくまで中火で加熱します。もう片面も同じように焼きます。肉の脂が出てきたらペーパータオルでふき取り、砂糖・みりん・酒・しょうゆを入れて煮詰め全体にからめます。
- ⑤ お皿に並べ、ゆでたブロッコリーを添えます。



Uchu・Uchu
料理セミナー