

やさい にくま ❖野菜とチーズの肉巻き❖

ざいりょう (4人分)
～材料～

ぶた とうすぎ にく 豚ロース薄切り肉	まい 16枚	せいばく もちむぎ精麦	ぐらむ 8g
にんじん	ほん 1/2本	さとう ■砂糖	おお 大さじ1・1/2
いんげん	ほん 16本	しょうゆ ■しょうゆ	おお 大さじ1・1/2
スライスチーズ	まい 4枚	さけ ■酒	おお 大さじ1・1/2
こむぎこ 小麦粉	てきりよう 適量	みりん ■みりん	おお 大さじ1・1/2

つくかた
～作り方～

1. もちむぎ精麦は、茹でておく。
2. スライスチーズを手で半分にさく。にんじんは横半分、縦9等分にし棒状に切る。いんげん・にんじんは下茹でする。
3. 肉を2枚、端が少し重なるように広げ、その上にスライスチーズ、いんげん、にんじんをのせて巻く。
4. 小麦粉をまわりに薄くつける。
5. フライパンを熱し、④を火が通るまで焼く。
6. ■の調味料を合わせ、フライパンで煮詰め、茹でた精麦を加える。
7. ソースと肉をよくからめる。

ぶたにく や ❖豚肉のしょうが焼き❖

ざいりょう (4人分)
～材料～

ぶた こまぎ にく 豚小間切れ肉	ぐらむ 250g	おろししょうが ■おろししょうが	ぐらむ 15g
たま 玉ねぎ	こ 1個	しょうゆ ■しょうゆ	おお 大さじ3
あか 赤パプリカ	こ 1/2個	みりん ■みりん	おお 大さじ3
もちむぎ精麦	ぐらむ 15g	さけ ■酒	おお 大さじ3

つくかた
～作り方～

1. もちむぎ精麦は、やわらかく茹でておく。
豚肉は食べやすい大きさに切り、■の調味料にしばらくつけておく。
2. 玉ねぎ、パプリカは薄切りにする。
3. フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎ、パプリカを炒める。
4. 野菜に火が通ったら、豚肉を加え、炒める。肉に火が通ったら火を止める。