

「雪化粧」カボチャの肉巻き

カボチャのレンピ



おつまみにもお弁当にもおすすめの
香ばしい一品

材料 (2～3人分)

「雪化粧」カボチャ…………… 300 g
豚バラ薄切り肉…………… 150 g
ニンニク生姜醤油 (ポイント参照)…………… 大さじ 1
塩、コショウ…………… 少々

作り方

- ① 「雪化粧」は電子レンジ (600w) で2分加熱し、少しやわらかくしてから5 mm 厚さにスライスします。さらに電子レンジで1分加熱します。
- ② カボチャのあら熱がとれたら、豚バラ肉を巻きつけ、塩、コショウをします。
- ③ フライパンをあたため、油はひかずに (2) を並べ、中火で両面を焼きます。カボチャは (1) で完全にやわらかくしてあるので、豚バラ肉に火が通れば大丈夫です。
- ④ 軽く焼き色がついたら、ニンニク生姜醤油を回し入れ、サッとからめてフライパンから取り出し、器に盛りつけます。

ワンポイント

ニンニク生姜醤油は、万能醤油です。ニンニク1片、ショウガ1かけをスライスし、しょうゆ 200cc に漬け込んで作ります。作ってから数日たつとニンニクとショウガから良い味が出ます。用途によってハチミツを加えたり、辛味を足したりもできます。