



いんげんと カラフル野菜の豚肉巻き

ほどよい歯ごたえと色あざやか~いんげんレシピ①

いんげんとカラフル野菜の豚肉巻き

材 料 (2人分)

さやいんげん	6本
豚肉薄切り	6枚
にんじん小	1/2本
パプリカ黄	1/2個
片栗粉	適量
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★しょうが(チューブ)	
	1cmくらい
★だしパック(中身)	小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用	

- 1 いんげんの両端を切り落とす。にんじん・パプリカもいんげんと同じ太さにスティック状に切る。
- 2 鍋に水と塩(分量外)を入れ、にんじんを茹でる。沸騰して2分経ったらいんげんを入れて茹でる。
- 3 好みの硬さになったら、ザルにあげて冷ます。
- 4 豚肉を少しずつ重なるように並べ、塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。いんげん・にんじん・パプリカを並べ、くるくると巻き、表面にも片栗粉をまぶす。
- 5 フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして、中火で転がしながら表面に焼き色をつける。
- 6 フタをして3分蒸し焼きにして、★を加え煮絡める。冷めたらまな板に取り出し食べやすい大きさに切りできあがり♪

コツ・ポイント

- 野菜の長さも揃えておくと巻きやすい。
- 野菜を茹ですぎると、食感がクタクタになるので茹ですぎに注意。
- 豚肉は薄切りの方が、噛み切りやすい。
- 豚肉を巻く時は、巻き終わったらぎゅっと握るとほぐれにくい。