



# 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。