

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和3年度のテーマは
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

色どり野菜の肉巻きキロール

材 料 【材料：4人分】

- ・パプリカ…3/4 個
- ・ピーマン…2 個
- ・人参…1/2 本
- ・オクラ…6 本
- ・油揚げ…3 枚
- ・豚バラ肉…300g
- ・塩…適量
- ・こしょう…適量
- ・小麦粉…適量
- A {
 - ・砂糖…小さじ 1.5
 - ・酒…大さじ 1.5
 - ・しょうゆ…大さじ 1.5
 - ・みりん…大さじ 1.5
 - ・ベビーリーフ…1 袋
 - ・ミニトマト…12 個



作り方

- ①パプリカ、ピーマン、人参は千切りにする。その後、人参、オクラは下ゆでする。
- ②油揚げは湯通しして、粗熱がとれたら3辺(長辺を1辺、短辺を2辺)を切ってシート状に開く。
- ③②の上に①をのせて巻く。
- ④③に豚バラ肉を巻き付ける。
- ⑤④に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ⑥フライパンに油をひき、⑤を全体に焼き色が付くまで焼く。その後、フタをして中火で3分蒸し焼きにする。
- ⑦Aを混ぜ合わせ、⑥に加えて、全体に煮絡める。
- ⑧ひと口サイズに切って盛り付ける。ベビーリーフ、ミニトマトを添える。