



新ごぼうの豚肉巻



材料(4人分)

- 新ごぼう…1本(100g)
- 豚ロース肉 超うす切(又は豚もも肉 超うす切)…250g
- 片栗粉…20g
- すき焼わりした…90cc
- サラダ油…大さじ1
- 砂糖…小さじ山1(5g)
- 水…200cc
- 竹の子(下ゆでしたもの)…200g 一口大に切る
- ねぎ…80g

栄養量
 ・エネルギー…280kcal ・脂 質…15.1g ・ビタミンB1…0.47mg ・食塩相当量…1.5g
 ・たんぱく質…15.6g ・炭水化物…21.8g ・食物繊維…3.6g

① 新ごぼうを鍋に入る長さに切り、洗ってからラップでくるみ、電子レンジ500Wで4分程加熱します。

② 豚もも肉超うす切をまな板に広げ、片栗粉を振り、①のごぼうに巻いていきます。だいたい同じ太さになるようにしてください。

③ 鍋にサラダ油を熱し、②のごぼう巻を入れて表面を軽く焼き、わりした、砂糖、水を加えて煮ます。煮汁が少ないので、クッキングペーパーで落としふたをして煮ます。

④ 鍋にすき間が出来たら竹の子を加えて、弱火にして20分くらい煮ます。途中煮汁が無くなってしまったら水を足してください。ねぎを加え更に5分煮て、ペーパーをはずし、煮汁を蒸発させて出来上がりです。好みで山椒の葉又は粉山椒を振ってください。

