



北区の

とっておきレシピ

～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト ～



ごはんがすすむ甘辛味♪

こねぎの肉巻き



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
片山 初美氏



(1人分)
エネルギー 358 kcal
食塩相当量 1.5 g

たれ

しょうゆ、みりん、酒、砂糖	各大さじ2
酢	大さじ1
ごま、大葉	各適量

【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)
豚バラ肉(薄切り) 12枚(約280g)
こねぎ 120g(約1.5束)
にんにく(おろし) 1かけ分
塩、こしょう 各少々
かたくり粉 小さじ1
油 小さじ2

【作り方】

- ①豚バラ肉を1cmずつ重なるように並べ、塩、こしょうをふる。(6枚ずつ)
- ②こねぎは根元を切り落とし、肉の長さよりやや長めに切る。
- ③①にこねぎの半量をのせて、手前からしっかりと巻く。
- ④巻き終わったら、全体にかたくり粉をまぶす。
- ⑤同様にもう1本作る。
- ⑥中火に熱したフライパンに油とおろしにんにくを入れ、香りがたってきたら、④の巻き終わりを下にして焼く。
- ⑦全体に焼き色がついたら、キッチンペーパー等で余分な油をふきとり、たれの材料を加えて煮絡める。
- ⑧食べやすい大きさに切り、大葉をひいた皿に盛り付け、ごまをふる。



↑ギョッと巻き込みます

* こねぎをしっかりと巻き込むと、切りやすく、きれいな断面になります。
* 甘辛いタレは、焼き肉のタレでも代用できます。

熊本市 北区役所