

◆ 料理名 シャキシャキ金平の肉巻き

◆ 氏名 神 幸恵 (主婦)



◆ 4人分の材料

- 豚薄切り肉・・・・・・・・・・ 8枚
- 金平ごぼう・・・・・・・・・・ 100g
- 植物油・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- ★ しょう油・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- みりん・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- 酒・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ 2

◆ コメント

シャキシャキ野菜の代表格であるごぼうで作った金平を肉で巻いた作りやすい料理です。よくかんで食べる事はあごを強くする事にもつながりますので、ぜひお弁当のおかず等に活用して、子供世代から食べてほしいです。

◆ つくり方

- ① きんぴらごぼうを薄切り肉で巻き、表面に小麦粉をまぶして油で焼き付けた後に、★の調味料で煮詰める。
- ② 食べやすく切って皿に盛りつける。

◆ 栄養士からのコメント

金平ごぼうを芯にしているので味もしっかり、手軽に作れるのでお弁当にもピッタリ。季節によってアスパラやインゲン、ピーマン、ゴーヤなどの野菜を加えましょう。

金平は作り置きも可能。お弁当に使用するときには再加熱をしっかりとしましょう。