

肉巻きキュウリ

◇ポイント

- ・味噌は塩分を考慮して分量を調整してください。
- ・好きな味噌をブレンドして味の変化も楽しめます。

◇材 料(4人分)

- ・キュウリ 4本
- ・豚バラ肉 16枚 (約300g)
- ・青じそ 32枚

①

- 味噌 大さじ1と1/3
- 砂糖 大さじ1と1/3
- 酒 大さじ1と1/3
- 水 大さじ1と1/3
- ・油 大さじ1/2



◇栄養価 (1人分)

- ・エネルギー 354kcal
- ・脂 質 31.1g
- ・たんぱく質 10.3g
- ・塩 分 0.9g

◇作り方

1. キュウリは洗って縦半分に切り、種をスプーン等を取り除き、長さを半分に切る。
2. 豚バラ肉を広げ、青じそ2枚をのせ、キュウリ1切れを手前から巻く。同様に16本作る。
3. フライパンに油をひき熱して②を強めの中火で4～5分両面をこんがり焼く。
4. フライパンを軽くふき、混ぜた①を加え強めの中火で転がしながら味をからめて仕上げる。