

# 豚肉の野菜ロール卷

## 〔 材料 ~1人前~ 〕

● 豚肩ロース	...	70g (35gスライス×2枚)
● 人参	...	20g
● インゲン	...	15g (4~5本程度)
● ズッキーニ	...	20g
● 片栗粉	...	5g
● オリーブオイル	...	5g
☆ 濃口醤油	...	3g
☆ みりん	...	1.5g
☆ 料理酒	...	1g
☆ だし汁	...	1g



## 〔 作り方 〕

- ① 人参、ズッキーニは、短冊切りにする。
- ② インゲンは、端を切っておく。
- ③ ①と②を、沸騰した小鍋で下茹でする。
- ④ 豚肩ロース2枚を広げておき、③の野菜を2等分に分けてそれぞれにのせたらクルクルと巻く。  
(1つの巻物に、3種類入ると色も綺麗に仕上がる。)
- ⑤ 巻き終わった④の外側に、片栗粉をまぶす。
- ⑥ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れて加熱、⑤を入れていく。  
(巻終わりを先に焼く)
- ⑦ 肉が焼けてきつね色が付いたら、☆のたれをすべて入れ絡ませる。
- ⑧ 適宜食べやすい大きさに切って盛り付ける。

今回ご提供した、  
実際の写真です。  
野菜は、別々に巻いても  
3種類一緒でも構いません。

プロセスチーズと一緒に巻い  
たり、中の野菜を変えたりして  
お楽しみください♪

