



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 旬の水なすを味わう! 肉巻き水なすの照り焼き



一人あたりのエネルギー 373kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

水なす	1本
豚肉 パラす切り	150g
塩	少々
白ごま	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
にんにくすりおろし	小さじ1/2

### ■作り方

- ①水なすはヘタを取り、縦8等分に切る
- ②Aの材料を混ぜ合わせておく
- ③豚肉に塩をふり①を端から巻く
- ④フライパンを中火で熱し、③を巻き終わりを下に  
して、全体に焼き色がつくまで焼く
- ⑤余分な油を拭き取り、Aを加え強火で煮からめる
- ⑥器に盛り付け白ごまをトッピングする



スマイル  
memo

お好みで青ねぎなどをトッピングしても美味しくいただけます

cooking memo