キッチン スマイル
Kitchen Smile

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

関西スーパー

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

キッチン スマイル
Kitchen Smile
お野菜まるごと食べま専科
お野菜まるごと食べレシピ

大根をたくさん食べよう！

大根の肉巻き



加熱しておくことで他の素材の旨みを吸い込みやすくなります

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
631kcal	3.2g	約20分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

大根……250g
豚肉 バラ うす切り……250g
塩・こしょう……少々
薄力粉……大さじ1
A
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ2
- 砂糖……小さじ2
- おろししょうが……小さじ1
- おろしにんにく……小さじ1/2

ごま油……大さじ1

■作り方

①大根は皮を剥き、5〜6cmに切り分けてから2cm角の棒状に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで5分程度加熱してから粗熱を取る
②豚肉に塩・こしょうをし、❶に巻き付けて薄力粉をまぶす
③フライパンにごま油を熱し、❷を巻き終わりを下にして入れて、中火で全面に焼き色が付くまで焼く
④❸に火が通ったら余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加えて全体に煮絡める

cooking memo