

お料理 クッキング

お野菜キッズ参上

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール

撮影／東谷幸一

赤、黄、緑。3色の野菜たちが
切り口から「こんには」。
見た目も一緒に楽しんで。

夏野菜の豚肉ロール



■材料 (4人分)

豚ロース肉 (薄切り) ……300g
オクラ ……8本 → 塩でもみ洗いする
パプリカ ……100g → 1センチ幅の棒状に切る
ヤングコーン ……8本
大葉 ……4枚 → 縦半分に切る
塩、コショウ、サラダ油 ……各適量
大葉 (飾り用) ……適宜

■作り方

- 1 オクラ、パプリカ、ヤングコーンは塩を加えた熱湯で軽くゆでる。豚肉は4等分してラップの上に広げ、塩、コショウを振る。
- 2 豚肉に大葉をのせ、1の野菜類を芯にして巻く (写真)。フライパンにサラダ油を引き、転がしながら全体を焼く。
- 3 2を食べやすい大きさに切り、大葉を敷いた器に盛ってAを添える。

A マヨネーズ…大さじ2
合わせ味噌…大さじ1
砂糖 ……小さじ1/2
コショウ ……少々
→ よく混ぜる

海苔巻き的重要で、端からきっちり巻く



■ 巻いた豚肉がほどけないよう、巻き終わりを下にして焼き始めましょう。

