

かぼちゃの 豚肉巻き かぼすポン酢がけ

かぼすポン酢をかけると

サッパリとご飯にあう

材料 (4人分)

かぼちゃ……………1/4 個
豚バラ薄切り (長めのもの) …… 12 枚
塩 (5023) ……………少々
粗びき黒コショウ (5588) ……………少々
片栗粉 (5841) ……………小さじ 1

かぼすポン酢 (5243) ……………大さじ 4
万能ネギ (小口切り) ……………適量
ミックスリーフ……………適量



かぼちゃの豚肉巻き かぼすポン酢がけ



レシピに登場した GreenMarket 商品

5023 海っ子
5588 粗びき黒コショウ
5841 片栗粉
5243 かぼすポン酢

作り方

- ①かぼちゃはワタと種を取り、5mmの厚さに6枚切る。半分の長さになり、12切れにする。
- ②豚バラ薄切りを並べて、塩と粗びき黒コショウを振る。茶こしを使い片栗粉を薄くまぶす。
- ③かぼちゃを1枚の豚バラ肉の手前に置き、くるくると巻く。12個分作ったら、片栗粉を全体にまぶし、余分な粉ははたいておく。
- ④鍋に、③のつなぎ目を下にして並べる。中火にかけ、豚肉の脂がしみだしてきたら蓋をして、かぼちゃが柔らかくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑤④の蓋を外し、ひっくり返したら、裏側に焼き色が付くまで焼く。
- ⑥器にミックスリーフとともに、⑤を並べ、かぼすポン酢をかける。万能ネギをちらす。

- ※かぼちゃの甘みと豚バラのコクの相性が良く、黒コショウを多めにかけるとかぼちゃの甘さが引き立ちます。かぼすポン酢をかけることでサッパリとご飯にあうおかずになります。
- ※かぼちゃは抗酸化ビタミンのビタミンC、ビタミンE、そしてβカロテンが沢山含まれています。ビタミンE、βカロテンは油と料理することで体内の吸収率が良くなるので、豚バラ肉を使用しました。
- ※④は焦げないように火加減を見ながら加熱しましょう。かぼちゃの大きさによりますが、5～6分程度が目安です。かぼちゃに竹串が刺されれば柔らかくなっています。