

「おいしい南区」レシピコンテスト 入賞作品レシピ

作品名

きゅうりの万能タレ豚肉巻き

コメント

豚肉巻きは色々なアレンジができるけれど、今まできゅうりを巻くことは1回も考えたことはなかったので作ってみることにしました!きゅうりを焼いたこともなかったので楽しく作ることができました♪

タレもきゅうりによくしみこんでいて、シャキシャキとした食感も残っていてとても美味しいです。きゅうりの風味もちゃんとあって爽やかな料理だと思います。



材 料 名	分量(2人分)	調理方法・調理時間
きゅうり	1本	①きゅうりを縦半分に切り、長さ4cm位に4等分する。 ②豚肉をきゅうりに巻く。 ③しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜタレを作る。 ④フライパンを用意して、油を適量ひく。(火は中火。) ⑤豚肉を巻いたきゅうりをフライパンに入れて焼く。 ⑥肉の色が変わったら塩コショウをする。 ⑦タレを入れて、しっかりしみこませたら完成。
豚薄切り肉(豚バラもしくは豚ロース)	8枚程度	
塩コショウ	適量	
サラダ油	適量	
●タレ		
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
砂糖	小さじ2	

きゅうりと豚肉の
相性がいい♪
タレもいい♪



きゅうりの歯ごたえが
抜群です♪