

2025年1月号

【料理名】春菊の肉巻きしょうが焼き



【献立】

きのこの炊きこみご飯
ねぎのみそ汁

【調理時間】25分

【カロリー】540 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】(2～3人分)

春菊……1束(160g)

豚バラ肉(薄切り)……12枚

A おろししょうが……1かけ分

A しょうゆ、みりん……各大さじ1½

A 砂糖……大さじ1

【作り方】

1. 春菊は長さを3等分に切る。
2. 豚肉は縦に3枚並べ、端を少し重ねて幅7cmほどにする。手前に①の¼量をおき、きつく巻く。4本作る。
3. フライパンに油小さじ½を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べ入れ、2～3分焼く。上下を返して余分な脂を拭き、水大さじ5をふってふたをし、弱火で8分ほど蒸し焼きにして火を通す。
4. ふたをとって余分な汁気を拭き、混ぜたAを加えて強めの中火にし、転がしながら照りよくからめる。1本を3等分に切って器に盛り、フライパンに残ったタレをかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。