

福女短が考えた



vege recipe

いろいろ野菜の肉巻きロール

エネルギー 250kcal (1人あたり)

小麦のアレルギー除去食

つなぎを小麦粉の代わりに米粉で代用して作りました。旬のオクラやアスパラガスを使用して、野菜も摂れ、見た目にも色彩が良いレシピです。



<材料> (3~4人分)

豚肉 (もも)	280g
オクラ	70g
にんじん	70g
アスパラガス	70g
米粉	7g
【照り焼きのたれ】	
しょうが おろし汁	21g
濃口しょうゆ	28g
合成清酒	21g
上白糖	14g

【作り方】

- 1 にんじんを豚肉の横幅に合わせて棒状に切り、下茹でしておく。
- 2 アスパラは下半分の皮をピーラーで剥き、豚肉の幅に合わせて切り、下茹でしておく。
- 3 オクラは茹でてから、豚肉の横幅に合わせて切る。
- 4 豚肉を一枚ずつ広げ、野菜をのせて巻き、巻き終わったら全体に米粉をまぶす。
- 5 温めたフライパンに油をしき、焼き色がつくまで焼く。
- 6 照り焼きのたれを混ぜ合わせておく。たれを回し入れ、転がしながらたれがトロリとするまで煮詰める。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

