

かんたん!

# 豚クッキング vol.5

新鮮な豚は  
シンプルな味付けで  
お肉の旨みを楽しみましょう



## かぼちゃの豚巻き



お肉の焼ける香りがたまらない。  
野菜嫌いの子供も、これなら  
パクパク食べてくれます。



### 【材料 4人分】

豚うすぎり肉	200g
かぼちゃ	310g (1/4 くらい)
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	大さじ1

1. かぼちゃは、かたまりのまま、ラップして電子レンジで2~3分加熱し包丁で切りやすいようにしてから、5mmくらいに薄切りする。  
(あまり、やわらかくしすぎないこと。固めの方が、肉が巻きやすいです。)
2. かぼちゃに豚肉をきっちり巻いていく。



3. 塩、コショウで味付けする。
4. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりを下にして入れ、ふたをして、こがさないように弱火で焼く。
5. かぼちゃに竹串が通るくらい柔らかくなれば、できあがり。