

☆韓国風肉巻きかぼちゃ

【減塩レシピ】

香辛料や酢、柑橘類の果汁、香味野菜、ハーブ類、種実類といった塩分を含まず風味がアップする食材を使用することで、味付けにメリハリがつき薄味でも満足感が高まります。

＜主な材料・2人分＞

豚ロース薄切り肉 6枚(180g 程度)

かぼちゃ 正味 120g

塩こしょう 適量

薄力粉 適量

サラダ油 適量

酒 大さじ 2

白いりごま 適量

サニーレタス 2枚

トマト 1/2 個

A

醤油 大 1

みりん 小 2

砂糖 小 1

コチュジャン 小さじ 1/2



＜作り方＞

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、1cm 幅に 6 枚スライスする。
- ② かぼちゃ 1 枚に対し、豚肉 1 枚で全体を覆うように巻きつける。
- ③ 塩胡椒をふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し③を並べ、中火で焼いて両面に焼き色をつける。
- ⑤ 酒を加え、蓋をして弱めの中火で肉とかぼちゃに火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋を取り、よく混ぜ合わせた A を加えて煮絡める。
- ⑦ 器に盛り、白いりごまを散らす。食べやすい大きさにちぎったサニーレタス、くし形に切ったトマトを添えて完成。

エネルギー 353kcal 蛋白質 19.4g 塩分 1.8g