



あま市健康づくり計画

あま市食育ボランティアさん(あまミズキ)のお弁当レシピ ブロッコリーの肉巻き

<材料>

豚肉(しゃぶしゃぶ用) 6枚 ブロッコリー 小房で12個
小麦粉 適量 サラダ油 大さじ1 焼肉のタレ 大さじ2

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分けてかために塩茹でします。
- ②豚肉は1枚ずつ並べ小麦粉をふります。ブロッコリーを2個、互い違いに置いて巻きます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉にこげ色がつくまでじっくりと転がしながら焼きます。
- ④いったん火を止め焼肉のタレを入れます。中火で焦がさないようにタレをからめたら出来上がりです。



甘辛酢の揚げ焼きごぼう

<材料>

ごぼう 1本 人参 1/4本 片栗粉 大さじ1
A【砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1】
サラダ油 適量 ごま 適量

<作り方>

- ①ごぼうはよく洗って皮をこそげ5mm厚さの斜め切りにして5分ほど水にさらします。ざるにあげて水気をふきとります。人参は5mm厚さの2cmくらいの拍子切りにします。ごぼうと人参は片栗粉をまぶします。Aは混ぜておきます。
- ②フライパンにやや多めのサラダ油を中火で熱しごぼうと人参を入れて返しながら揚げ焼きにします。焼き色がついたら余分な油をふき取ります。弱火にしてAを加えて絡め、火を止めてごまをふります。



串揚げ

<材料>

かぼちゃ 25g うずら卵 2個 小麦粉 適量 塩 適量
こしょう 適量 パン粉 適量 小麦粉 大さじ2~3
水 大さじ2 揚げ油 適量 つまようじ 2本 ケチャップソース 適量

<作り方>

- ①かぼちゃは1cm厚で2cmぐらいの大きさに切り、水分がついた状態でラップにふんわりと包みレンジで20秒つまようじが通る程度に加熱します。
- ②かぼちゃとうずらの卵につまようじを刺して、小麦粉をまぶします。
- ③小麦粉に水を足して混ぜ、②に塗りパン粉をしっかりとつけます。
- ④フライパンなどに油を2cm程度の深さまで入れて、170度に熱した油で揚げ、何回か裏返し、きつね色になったら油を切って取り出します。

