



# 優秀賞



レシピ名

カンタン肉巻きとやさいたっぷり汁



レシピのポイント

残りがちなやさいをすべて刻み、こま切れ肉をラップを使って巻くとカンタンです。蒸し器の上段は肉巻きを入れ、下段は固いやさいをゆで、時間とガスとゆで汁はスープへとエネルギーの有効活用がエコです。

材料名

分量(4人分)

作り方

豚こま切れ肉

300g

片栗粉

適量

レモン

1個

残り野菜どの野菜でも残り物でOK

皮つき人参

1本

皮つき生姜

1かけ分

ブロッコリーの芯

1個

キャベツの外葉

2枚

キャベツの芯

1個

生しいたけじく

8個

セロリ

1本

皮つき大根

1/2本

皮つきじゃがいも

2個

A みりん

大さじ2

A さけ

大さじ2

A さとう

大さじ1

A しょうゆ

大さじ4

A ごま油

小さじ2

塩こしょう

少々

① 残り野菜は食べやすく刻む。  
(キャベツ、皮つき生姜、セロリ、生しいたけ)

② ラップを広げ豚こま切れ肉を数枚重ねて片栗粉少々をふりかけ、①のやさいをのせてくるりと巻いていく。

③ 蒸し器の下段に水を入れ加熱する。  
あらかじめ皮つき人参はいちょう切りにしておき、湯が沸いたらさっとゆでて取り出す。  
その後に固いキャベツの芯、ブロッコリーのじく、皮つき大根やじゃがいもを食べやすい大きさに切ったら投入する。  
同時にオープンシートをしいた上段に②のラップ下肉巻きを乗せ、ふたをして蒸らす。  
肉の色が変わったら取り出す。Aのソースを添える。

④ 下段は柔らかくなったら、どれも食べやすく刻み具として、ゆで汁は塩こしょうを加え汁としていただく。  
好みでレモンを肉巻きに添えかけてもよい。