

ねぎネギ肉巻き

レシピ作成：石巻市健康部健康推進課

ねぎ〜ネギ〜
加熱すると
甘いよね♪



(1人分当たり)

野菜の量

70g

食塩相当量

0.66g

材料 (2人分)

- ・こねぎ…20g
- ・長ねぎ…60g
- ・にんじん…10g
- ・えのき…10g
- ・豚もも薄切り肉…120g
- ・こしょう…少々
- ・油…小さじ1
- A {
 - ・減塩しょう油…小さじ2
 - ・酒…小さじ1
 - ・みりん…小さじ1
 - ・おろししょうが…少々

〔付け合わせ〕

- ・トマト (くし切り) …2切れ

作り方

- ① こねぎ、長ねぎは根元を切り落として、長さが10cmになるように切る。(太い長ねぎの場合は、たてに半分にする) にんじんはスティック状にし、耐熱容器に入れ、少し水を加えて電子レンジで火が通るまで加熱しておく。えのきは石づきを取り、長さを他の食材に合わせて切る。
- ② ①をバランスよく組み合わせて豚肉を巻き、こしょうをふる。
- ③ フライパンに油をひいて、火をつける前に②の巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。中火で表面に焼き色がつくまで焼いたらふたをして、弱火で2分ほど蒸し焼きにして全体に火を通す。
- ④ 全体的に火が通ったらふたをあけて、Aを加えて転がしながらたれを絡めていく。
- ⑤ 出来上がったら、フライパンから取り出し、好みの長さで斜めに切って、付け合せのトマトと一緒に盛り付ける。

使用した石巻圏域の食材



- こねぎ
石巻市
- 長ねぎ
石巻市・東松島市
- トマト
石巻市・東松島市

【石巻市健康推進課の栄養士さんから】

- ・石巻市の特産品のスリムねぎと長ねぎを使ったレシピです。
- ・蒸し焼きにすることでねぎの甘みが引き出され、素材の味が引き立つレシピとなっています。



©宮城県・旭プロダクション