


大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ

『玉ねぎいっぱい！レンジで簡単肉巻きロール』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 寺田 真来

 帝塚山学院大学

玉ねぎいっぱい！レンジで簡単肉巻きロール



材料 (4人分)

肉巻きロール (2本分)

豚ロース薄切り	10枚 (600g)
下味	〔 塩 少々 (0.5g) 胡椒 少々 (0.1g) 〕
玉ねぎ	1個 (250g)
人参	1/2本 (50g)
ピーマン	1個 (30g)
水	20mL
じゃがいも	大1個 (160g)
水	20mL
卵 (M)	1個
マヨネーズ	20g
砂糖	小さじ2 (6g)
塩	少々 (0.5g)
胡椒	少々 (0.1g)
冷凍コーン	20g

ソース

ケチャップ	大さじ2 (30g)
とんかつソース	大さじ2 (30g)
水	大さじ2 (30ml)

作り方 (作業時間 約30分)

1. 肉巻きロールを作る。

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm角に切って電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(600Wで4分、水を加えて加熱する。)
- ② 熱いうちにフォークで粗くつぶし、調味料を加えて混ぜて、粗熱をとる。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、人参をみじん切りにし、電子レンジで加熱する。(600Wで3分、同上)
- ④ 熱いうちに冷凍コーンを加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ⑤ ②に④と卵を入れてよく混ぜる、2等分する。
- ⑥ ラップを2枚にそれぞれに豚肉を5枚ずつ広げて下味をつける。
- ⑦ ⑤をのせて巻き、肉に火が通るまで電子レンジで加熱する。(600Wで5分)
* ラップを中に巻き込まないように注意する。
- ⑧ ラップを外して食べやすい大きさに切る。

2. 耐熱容器にソースの材料を入れ、電子レンジで加熱する。(600Wで1分)

3. 断面が見えるように肉巻きロールを盛り付け、ソースを添える。