

すき焼き風肉巻き

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年
横山 紗絵

〈校内レシピコンテスト 10位〉

アピールポイント

すき焼きの具材を肉で巻き、手軽にすき焼きを楽しめる一品にしました。

使用した岩手県産の食材

長ねぎ、トマト、しいたけ

先生からのコメント

すき焼き鍋を形を変えて美味しく楽しく食べられる肉巻きです。中身を楽しむワクワク感と一皿にすき焼きの旨みたっぷりのアイデア料理です。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 1,000円》

豚もも薄切り肉	300g	薄力粉	適量
長ねぎ	50g (1/2本)	A 酒	大さじ1
にんじん	70g (1/2本)	醤油	大さじ1と1/2
トマト	40g (1/4個)	砂糖	大さじ1/2
木綿豆腐	200g (1/2丁)	B 水	1カップ
しいたけ	50g (2個)	酒	大さじ2
春菊	70g (3束)	醤油	大さじ2
糸こんにゃく	100g	砂糖	大さじ2

作り方

1. 長ねぎ、にんじんは長さ 3 cmの千切り。トマトはくし形切り。木綿豆腐は厚さを半分にし、2 cmの幅に切って水切りする。しいたけは飾り切りをする。春菊は一度茹で、3 cm幅に切る。にんじんは柔らかく茹で、よく水気を取る。
2. 各材料（しいたけ・木綿豆腐・糸こんにゃく以外）を豚肉で巻く。春菊とにんじんは一緒に巻く。薄力粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼いていく。木綿豆腐も焼き、焼き色を付けていく。焼き色が付いたら、一度木綿豆腐だけを取り出し、A の調味料を加え煮詰めながら絡める。絡めたら、一度肉を取り出す。
4. 3 のフライパンに糸こんにゃく・しいたけ・残りのにんじん・春菊・木綿豆腐を入れ、B の調味料を加える。中火にしてしんなりするまで煮る。肉を戻し入れ、ひと煮立ちしたら完成。