

はちみつ・柚子胡椒タレを効かせたなすの肉巻き

🕒 調理時間: 15分

🔥 1人分のカロリー<243Kcal>

🌿 材料 (2人分)



豚バラスライス	8枚
なす	2本
片栗粉	適量
【A】	
柚子胡椒	小さじ1
はちみつ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1

🌿 作り方

- ボウルに【A】を合わせる。豚バラスライスは縦3等分に切り【A】に漬けて手でもみこみ、味をなじませる。なすはガクのひらひらを切り取り、皮をストライプ状にむいて縦に4つ割りに切る。
- 1のなすにまんべんなく片栗粉をつけて【A】に漬け込んだ豚バラスライスを巻きつける。【A】は残しておく。
- 鍋を中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、2のなすを並べてフタをして弱火にする。途中裏返ししながら全体に焼き色が付き、なすの中まで火が通るまで加熱する。(約6~7分)
- 残りの【A】を加えてからませる。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆なすの皮をストライプにむくと、味がしみ込みやすくなる。