

🍴 食べたいおきなわ届けます!
 「ちゃっちゃっとレシピ」



「アグーと島やさいの巻き巻き♥ヘルシーロール」

野菜もお肉もバランスよく食べませんか?

簡単で見栄えも美しいお肉のロール巻き。蒸し料理だからヘルシーなのも嬉しい。お弁当のおかずにもぜひどうぞ!

🍴 材料(2人分)

アグー豚のバラ肉 ※薄切り	8~10枚 約160g
うりずん豆 (シカクマメ)	2本
にんじん	1/2本
ハンダマ (水前寺菜)	2~3枝
A	
ポン酢しょうゆ	各大さじ1
ごま油	
塩、こしょう	各少々

🍴 作り方

- ①. にんじんはせん切りにし、ハンダマは葉をちぎる。
- ②. 豚肉を広げて少しずつ重なるように並べ、塩・こしょうをふり、①のハンダマ、にんじんを順にのせ(巻き終わり部分は3cmほど具をのせないようにする)、手前にうりずん豆をのせて、くるくると巻き、ラップで包んで両端をキャンディのようにねじる。
- ③. 蒸気があがった蒸し器で5~6分火が通るまで蒸し、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたAをつけて食べる。

🍴 ワンポイントアドバイス!

- うりずん豆はサヤインゲンやオクラなどに代替できます。
- 蒸し器がない場合はレンジでもOK!
- タレはお好みで胡麻ダレなどでも合いますよ!