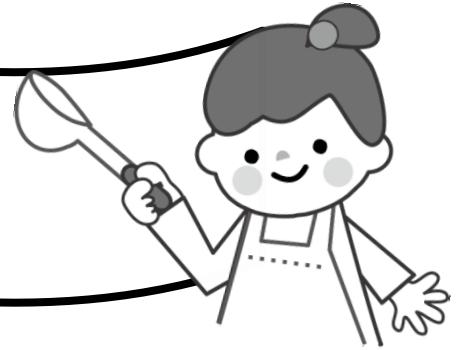


とうがん にく 冬瓜肉ドーナツ



【材料：2人分】



とうがん まるがた ちょつけい 冬瓜(丸型・直径12cm)	200g	しょうゆ 黒酢	おお 大さじ1
ぶた 豚ばらうす切り肉	200g	A	おお 大さじ1
れんこん	40g	ほん 本みりん	おお 大さじ2
おおば 大葉	まい 6枚	みず 水	おお 大さじ1
しお 塩こうじ	おお 大さじ1	あぶら 油	てきりょう 適量
かたくり粉	おお 大さじ3		

① Aの調味料を合わせておく。

② 冬瓜の皮をむいて、半分切り、種を取り除いて取り除き、

ドーナツの形で、厚さ1.5cmに切り、塩こうじで冬瓜をもむ。

③ れんこんは、皮をむき、うす切りにし、酢水に浸ける。

④ ビニール袋にかたくり粉と冬瓜を入れ、全体にかたくり粉をまぶす。

⑤ 冬瓜の上に大葉とれんこんをのせ、さらに豚肉で全体を巻いていく。

⑥ 熱したフライパンに油を入れ、④の両面に焼きめをつけ、フタをして蒸し焼きにする。

⑦ 全体に火が通ったら、Aを入れて、からめながら焼く。

しょいく
食用レシピコンテスト 応募844通の中から選ばれました。

