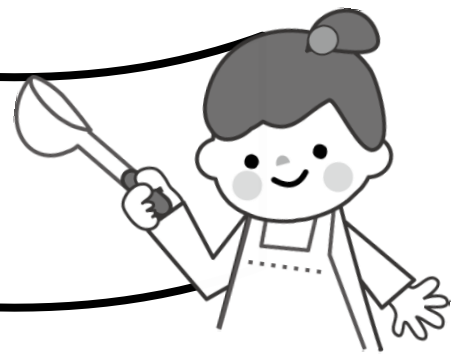


# とうがん にく 冬瓜肉ドーナツ



【材料：2人分】



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

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② とうがん かわ  
冬瓜の皮をむいて、はんぶん き  
半分切り、たね ぬ  
種をくり抜いて取り除き、  
ドーナツのかたち  
の形で、あつ せんち き  
厚さ1.5 cmに切り、しお  
塩こうじでとうがん  
冬瓜をもむ。
- ② れんこんは、かわ  
皮をむき、ぎ  
うす切りにし、す みず つ  
酢水に浸ける。
- ③ ビニール ぶくろ  
袋にかたくり粉ととうがん  
冬瓜を入れ、ぜんたい  
全体にかたくり粉をまぶす。
- ④ とうがん うえ おおば  
冬瓜の上にれんこんをのせ、さらにぶたにく ぜんたい ま  
豚肉で全体を巻いていく。
- ⑤ ねっ  
熱したフライパンにあぶら  
油を入れ、④のりょうめん やき  
両面に焼きめをつけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ ぜんたい ひ とお  
全体に火が通ったら、Aを入れて、からめながら焼く。

しょくいく  
食育レシピコンテスト  
おうぼ  
応募844通の中から選ばれました。

