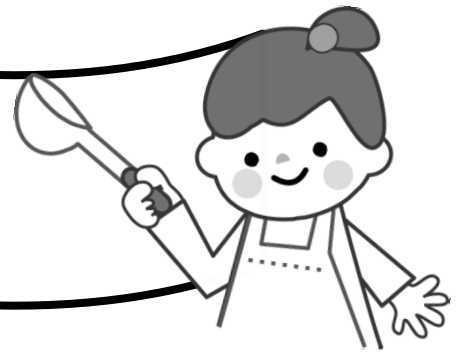


とうがん にく 冬瓜肉ドーナツ



【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	おお 大さじ1
ぶた ぎ にく 豚ばらうす切り肉 200 g A		くろす 黒酢	おお 大さじ1
れんこん 40 g		ほん 本みりん	おお 大さじ2
おおば 6枚		みず 水	おお 大さじ1
しお 塩こうじ 大さじ1	おお	あぶら 油	てきりよう 適量
かたくり粉 大さじ3	おお		

- 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、種をくり抜いて取り除き、
ドーナツ形に切り、塩こうじで冬瓜をもむ。
- ② れんこんは、皮をむき、うす切りにし、酢水に浸ける。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 全体に火が通ったら、Aを入れて、からめながら焼く。

食育レシピコンテスト 応募844通の中から選ばれました。

