



# ねぎネギ肉巻き



石巻市の特産品の  
**スリムねぎと長ねぎ**を使ったレシピ♪  
蒸し焼きにすることでねぎの甘みが  
引き出され、素材の味が引き立ちます



こねぎまっき

## 作り方

### 材料(2人分)

- スリムねぎ 20g
- 長ねぎ(白い部分) 60g
- にんじん 10g
- えのき 10g
- 豚もも薄切り肉 120g
- こしょう 少々
- 油 小さじ1

- A
- 減塩しょうゆ …小さじ1
  - 酒 …小さじ1
  - みりん …小さじ1
  - おろししょうが …少々

( 付け合せ )

くし切りトマト 2切れ(50g)

- ① スリムねぎ、長ねぎは根元を切り落として、長さが10cmになるように切る(太い長ねぎの場合はたてに半分にする)
- ② にんじんはスティック状にし、耐熱容器に入れ、少し水を加えて電子レンジで火が通るまで加熱しておく。えのきは石づきを取り、長さを他の食材に合わせて切る。
- ③ ①②をバランスよく組み合わせて豚肉を巻き、こしょうをふる。
- ④ フライパンに油をひいて、火をつける前に③の巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。中火で表面に焼き色がつくまで焼いたらふたをして、弱火で2分ほど蒸し焼きにして全体に火を通す。
- ⑤ 全体的に火が通ったらふたをあけて、Aを加えて転がしながらたれを絡めていく。
- ⑥ 出来上がったら、フライパンから取り出し、好みの長さで斜めに切って、付け合せのトマトと一緒に盛り付ける。

エネルギー：177kcal 塩分：0.6g 野菜の量：75g