

夏の我が家の自慢レシピ

鶴ヶ島直売所



©torezou

料理名 なすの肉巻き

ニックネーム
※任意記入

材料(2人分)

なす 3本	みりん
ぶた肉 6枚	しょうゆ
	三油

作り方(調理時間 10~15分)

- ・なすをたて4ツに切る
- ・肉になすをまきつける。互い違いにするとまきやすい。
- ・巻いたものを蒸し焼きにする。
- ・なすがやらかくなったら、みりんしょうゆで味付け。照りがでたらできあがり。こげないように気を付ける。
- ・水なすでやるとやらかくジューシーです。
- ・漬け物にひいたり他のなすよりやわらかい気がします。



思い出・エピソード

なすの苦き人でも食べやすいです。
とうろをまいてみても
とってもヘルシー いくら食べても
大丈夫。
食べごたえもあります。