

# 『みずなとパプリカの肉まきまき』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 森田 萌々華

 帝塚山学院大学

## ❖❖❖❖❖❖ みずなとパプリカの肉まきまき ❖❖❖❖❖❖

### ❖材料（3人分）❖

豚ロース肉 18枚(340g)

\*うす切り肉

みずな 80g

赤パプリカ 1個

黄パプリカ 1個

塩 少々

コショウ 少々

薄力粉 適量

ゴマ 適量

サラダ油 適宜

☆タレ☆

醤油 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

砂糖 大さじ2

### ❖作り方❖

- ① 豚ロース肉に塩、コショウを振り、下味をつける。
- ② 赤・黄パプリカは5mm幅に切り、みずなは10cm長に切る。
- ③ 豚ロース2枚を縦に広げ、手前側に赤・黄パプリカ、みずなを1/9量ずつのせる。
- ④ 端から、隙間ができないようにくるくると巻く。
- ⑤ すべて巻いたら、薄力粉を全体的に薄くまぶす。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、肉に火が通るまで中火でころがしながら焼く。
- ⑦ タレの調味料を加え、弱火で味をしみ込ませる。
- ⑧ 1cm幅に切り、お皿に盛り付け、たれをかける。

彩り豊かな一品がフライパン一つでできます！  
お弁当にもピッタリです！

