


大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ

『玉ねぎいっぱい！レンジで簡単肉巻きロール』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 寺田 真来

 帝塚山学院大学

玉ねぎいっぱい！レンジで簡単肉巻きロール



材料（4人分）

肉巻きロール（2本分）

豚ロース薄切り	10枚（600g）
下味	〔 塩 少々（0.5g） 胡椒 少々（0.1g）
玉ねぎ	1個（250g）
人参	1/2本（50g）
ピーマン	1個（30g）
水	20mL
じゃがいも	大1個（160g）
水	20mL
卵（M）	1個
マヨネーズ	20g
砂糖	小さじ2（6g）
塩	少々（0.5g）
胡椒	少々（0.1g）
冷凍コーン	20g

ソース

ケチャップ	大さじ2（30g）
とんかつソース	大さじ2（30g）
水	大さじ2（30mL）

作り方（作業時間 約30分）

1. 肉巻きロールを作る。

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm角に切って電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。（600Wで4分、水を加えて加熱する。）
- ② 熱いうちにフォークで粗くつぶし、調味料を加えて混ぜて、粗熱をとる。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、人参をみじん切りにし、電子レンジで加熱する。（600Wで3分、同上）
- ④ 熱いうちに冷凍コーンを加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ⑤ ②に④と卵を入れてよく混ぜる、2等分する。
- ⑥ ラップを2枚にそれぞれに豚肉を5枚ずつ広げて下味をつける。
- ⑦ ⑤をのせて巻き、肉に火が通るまで電子レンジで加熱する。（600Wで5分）
* ラップを中に巻き込まないように注意する。
- ⑧ ラップを外して食べやすい大きさに切る。

2. 耐熱容器にソースの材料を入れ、電子レンジで加熱する。（600Wで1分）

3. 断面が見えるように肉巻きロールを盛り付け、ソースを添える。