

2023年11月号

【料理名】ピーマンとえのきの肉巻き マスタードクリームソース



【献立】

レタスのミモザサラダ
玉ねぎのチーズスープ

【調理時間】20分

【カロリー】337 kcal

【塩分】1.8g

【主材料】(2人分)

豚ロース肉(薄切り)……8枚(200g)

ピーマン……2個

えのきたけ…… $\frac{1}{2}$ 袋(50g)

A粒マスタード、水……各大さじ1

A生クリーム……50ml

A塩……小さじ $\frac{1}{2}$

Aこしょう……少々

【作り方】

1. ピーマンはへたと種を除き、せん切りにして8等分にする。えのきは石づきを落として8等分にする。
2. 豚肉をまな板に広げ、塩、こしょう、小麦粉各少々をふる。①を芯にして巻き、全体に小麦粉を薄くまぶす。
3. フライパンに油小さじ2を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして並べ入れる。転がしながら全体に焼き色をつける。
4. 混ぜたAを加え、ふたをして3分ほど蒸し煮にする。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。