

2025年5月号

【料理名】スナップえんどうの肉巻き焼き濃いマヨソース



【献立】

レタスのさっと塩炒め

削りかつおと梅干しの吸いもの

【調理時間】15分

【カロリー】481 kcal

【塩分】1.1g

【主材料】(2人分)

スナップえんどう……10本

豚バラ肉(冷しゃぶ用)……150~200g

A マヨネーズ……大さじ2

A 卵黄……1個分

A 豆板醤……小さじ $\frac{1}{4}$

【作り方】

1. スナップえんどうは両側の筋をとる。
2. 豚肉は10等分して縦長におき、手前に①をのせて全体をおおうようにきつく巻きつけ、塩小さじ $\frac{1}{4}$ をふる。
3. フライパンにごま油小さじ1をひき、②の巻き終わりを下にして並べ入れ、中火にかける。しっかりと焼き色がついたら返し、ふたをして弱めの中火で3分蒸し焼きにする。
4. ふたをとって転がしながら焼き、全体がカリッとしたら器に盛る。小皿にAを順に入れて添え、つけていただく。

●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。