

2026 年 1 月号

【料理名】肉巻き大根のオイスター照り煮



【献立】

小松菜のしらすあえ

塩蒸しさつまいも

【調理時間】 25 分

【カロリー】 428 kcal

【塩分】 2.6g

【主材料】（2 人分）

大根……1/3 本（400g）

豚バラ肉（しゃぶしゃぶ用）…… 8 枚

A 赤唐辛子（半分に切る）…… 1 本分

A 水……200ml

A オイスターソース……大さじ 2

A しょうゆ……小さじ 1

A 砂糖……小さじ 1/2

【作り方】

1. 大根は長さを半分に切って皮をむき、縦 4 つ割りにして豚肉を 1 枚ずつ巻く。8 個作る。
2. フライパンに油小さじ 1 を中火で熱し、①の巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に焼き色がつくまで焼く。A を加え、煮たったらふたをして大根に竹串がスッと通るまで弱めの中火で 10～15 分煮る。途中、一度上下を返す。
3. 煮汁が多く残っていたらふたをとって強めの中火にし、煮汁に軽くトロミがついて照りが出るまで煮からめる。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。