

ゴーヤーの肉巻



材料(5人分)

ゴーヤー	大1本
豚の薄切り肉	250~300g
塩、コショウ	適量
醤油	適量
みりん	適量
にんにく (みじん切り)	1かけ分
油	適量

調理のポイント

お肉でゴーヤーを包むので、お子さんでもおいしく召し上がれます。ゴーヤーのしゃきしゃき感が肉巻にとっても合います。



まーさん肉

検索

作り方

- 肉は広げ、塩・コショウをふっておく。
- ゴーヤーは縦に細く切り、塩を振る。しんなりとしたら水気を絞る。
- 肉の端から少しゴーヤーが出るように肉で巻いていく。
- フライパンに油とニンニクのみじん切りを入れて弱火にかける。油に香り移ったら、巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 転がして肉の表面を焼いたら火を弱めて蓋をし、蒸し焼きにして中まで火を通す。
- 醤油とみりんが1対1のたれを作り、軽く煮詰めてフライパン上で肉に絡める。



まーさんレシピが冊子になりました。



公益財団法人沖縄県畜産振興公社

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵1丁目24番27号
TEL:098-855-1129 FAX:098-855-1132
うちなー美味肉紀行:www.ma-san-meet.jp

