

伝えて
いきたい!

10
ポイント

今回
限り

1110 滋賀県
近江のかぼちゃ
1カット(300g前後)
天ぷらや煮物、バ
ター焼き、スープ
などでどうぞ。 本体 158円
(税込 171円)



滋賀の食材で ほっこりうちの味

第48回 かぼちゃの肉巻き

20
ポイント



産直 1125 冷蔵 毎週企画
100gあたり
本体 244円

国産・シガフードプロダクツ
平牧三元こめ育ち豚
うす切(モモ) 160g
味に定評のある三元豚モモ肉
のうす切。飼料米を与えてい
ます。 本体 390円
消費期限:
お届け日含め5日 (税込 421円)

作って
みて!

ほんのり甘いかぼちゃと旨味ある豚肉の組み合わせは絶妙。
食べごたえのある肉巻きはお弁当にもおすすめです。

- 《材料》(2人分)
- 1110 近江のかぼちゃ 150g
 - 1125 産直 平牧三元こめ育ち豚うす切(モモ) ... 160g
 - 塩・胡椒 各少々
 - 小麦粉 適量
 - サラダ油 大さじ1/2
 - レタス 50g
 - トマト 1/2個
 - A 酒 大さじ1
 - 醤油・みりん .. 各小さじ1

- 《作り方》
- かぼちゃは種を取り、長さ5cm、厚さ5mm位のくし切りに切る。耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で2~3分加熱する。
 - 豚肉はかぼちゃの数に合せて等分し、塩・胡椒する。①のかぼちゃを手前に置いてくるくと巻き、小麦粉を薄くまぶす。
 - フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。両面にこんがり焼き色が付いたら余分な脂をふき取ってAを回し入れてからめる。器に盛ってレタスとトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

かぼちゃの果肉が黄色いのは、βカロテンがたくさん含まれているためです。βカロテンには肌や粘膜を丈夫にし、体に抵抗力をつけてくれる働きがあります。

