

親子で COOKING



兄の大好物!

まこちゃん巻き

材料

(4人分)

- 125 滋賀県産きゅうり …… 1/2本
- 935 有機栽培洋人参 …… 1/4本
- いんげん …… 3本
- ちくわ …… 4本
- 小麦粉 …… 大さじ2強(20g)
- 豚モモうす切 …… 8枚(200g)
- 卵 …… 1個
- パン粉 …… 1/2カップ(20g)
- 揚げ油 …… 適量
- トマトケチャップ・マヨネーズ …… 適量

作り方

- きゅうりと人参は1cm角くらいの細切りにし、人参はゆでる。いんげんもサッとゆでる。
- ビニール袋に半量の小麦粉とちくわを入れ、小麦粉を振りまぶす。
- 豚肉を巻きやすく広げ、②のちくわの端から全体を巻く。4本分同じように作る。
- ③の豚肉ロールに②の残りの小麦粉、溶き卵、パン粉を順に付ける。170°Cの油でこんがり揚げ、油を切って冷ます。幅2~3cmの輪切りにし、皿に並べる。
- ①を豚ロールの長さに合わせて切り、ちくわの穴に楽しく突き刺す。(はみ出てもOK)
- トマトケチャップとマヨネーズでオーロラソースを作り、⑤につけていただく。



「親子でクッキングレシピコンテスト」で受賞された
組合員さんのレシピをご紹介します!



わが家の人気おかず部門

最優秀賞

私の兄“まこちゃん”の幼い頃からの
大好物で、わが家のおふくろの味的な
存在です。今では私達が「まこちゃん
巻き」と名づけて作っています!
(草津市 水上みのりさん)



「親子でクッキング」のレシピは、コープしがのウェブサイトでもご覧いただけます。 <http://www.pak2.com/cooking/>