

# お米に合う料理の部 大賞

作品名：ジューシーでヘルシー厚切り大根の三角肉巻き

材料

①水菜	1束くらい
②大根	小1本
③にんじん	小1本
④豚スライス	250g
⑤水	200cc
⑥ほんだし	小さじ1
⑦砂糖	大さじ3
⑧酒	大さじ2
⑨みりん	大さじ2
⑩しょうゆ	大さじ2
⑪油	小さじ1

調味料

調理方法

- ①大根は皮をむいて5cmくらいの長さに切って、十字に切る。
- ②にんじんも皮をむいて輪切り（または好きな型でぬく）にする。
- ③大根、にんじんを耐熱皿に並べ、竹串が刺さるまでレンジで加熱する。
- ④大根に豚肉を巻いて、巻き終わりを下にしてフライパンで焼いていく。
- ⑤焼き色がついてきたら、にんじん、水、⑥～⑩の調味料を入れて一煮立ちさせる。
- ⑥火を弱火にして、アクを取りながら煮汁が少なくなるまで煮詰めて、照り焼き状にしてできあがり。