



2019年

you
me
食材提供

4/25 (木) ぐるぐるスティック春巻き (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

<ぐるぐるスティック春巻き>

春巻きの皮：2枚

豚バラ薄切り肉：4枚

大葉：6枚

塩・こしょう：各適量

サラダ油：大さじ1強

<ブロッコリーのおかか和え>

ブロッコリー (スティックセニョール)：1袋

A { かつお節：1パック

濃口醤油：小さじ2

ごま油：小さじ2

- ① <ぐるぐるスティック春巻き>を作る。春巻きの皮の半分は豚肉を敷き詰め、豚肉の上から塩・こしょうをふる。
- ② ①の豚肉の上に大葉を敷き詰め、肉がのっている方からクルクルと巻き、半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の春巻きの巻きどまりを下にして入れ、きつね色になるまでしっかり焼く。
- ④ <ブロッコリーのおかか和え>を作る。ブロッコリーは塩茹でして水気をしっかりと切り、長ければ食べやすい大きさに切って、A で和え、最後にごま油をかけて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に③を盛り、④を添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。