

ペコロスの肉巻き



(材料・分量) 【2人分】

ペコロス…4個
豚バラ薄切り肉…8枚
片栗粉…適量
レタス…2枚
ミニトマト…6個
サラダ油…小さじ1
☆調味料
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
砂糖…大さじ1
醤油…大さじ1と½

お弁当にもぴったり!

(作り方)

1. ペコロスの皮をむき、頭と根を切り落とす。
2. ペコロスをラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
3. 豚肉を巻き付け、片栗粉をまぶす。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、「2」の巻き終わりを下にして入れて中火で焼き、転がしながら全体に焼き色をつけて取り出す。
5. 余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、☆の調味料を入れて中火で3分ほど加熱し、肉巻きを戻し入れて転がしながらからめる。
6. 器に盛り付け、レタスとミニトマトを添える。

Point

ペコロス1個に肉を2枚使うと
きれいに巻けるよ!



ペコロス入り 具沢山アヒーショ



(材料・分量) 【2人分】

ペコロス…4個
エビ(ボイル)…70g
ベーコン…30g
ブラウンマッシュルーム…2個
アスパラガス…2本
フランスパン…4切れ
アンチョビフィレ…1枚
ニンニク…2g
塩…適量
こしょう…適量
オリーブオイル…150ml

(作り方)

1. ペコロスの皮をむき、頭と根を切り落とし、根側に十字に切り込みを入れる。
2. ペコロスを耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
3. ニンニクは芽を除きみじん切りにする。アンチョビフィレもみじん切りにする。
4. ベーコンは1cm幅に切る
5. ブラウンマッシュルームは石づきを切り落とし1.5cm幅に切る。アスパラガスは根元を2cm切り落とし3cm幅に切る。
6. 直径15cmほどの小鍋にオリーブオイル、ニンニク、アンチョビフィレ、塩、こしょうを入れて中火でニンニクがきつね色になるまで加熱する。
7. ペコロス、エビ、ベーコン、ブラウンマッシュルーム、アスパラガスを入れて中火で5分程加熱する。
8. 加熱している間にフランスパンをオーブントースターで焼く。
9. 加熱を終えたら火からおろして器に盛り付け、フランスパンを添えて完成。

Point

味が浸み込むよう
オイルと絡ませるように煮込もう!