

四街道市食材使いきりレシピ

料理名	簡単！おいしい！野菜の肉巻きサラダ添え			
	使用したロス食材 ・大根の皮 ・キャベツの芯 ・人参の皮 ・ブロッコリーの茎			
	工夫した点 調理中の時間を有効に使うことで、時短できた。（塩茹で中にサラダを作るなど）			
材 料 (調味料含む)	【2人分】			
	材 料	分量	材 料	分量
	大根の皮	大根 1/2 本分	マヨネーズ	大さじ1
	人参の皮	人参 1/2 本分	和風ポン酢	小さじ 1/2
	キャベツの芯	外側の葉 2 枚分	ごま	少々
	ブロッコリーの茎	適量	※調味料は、お好みで調整してください。	
	豚ロースの薄切り	10 枚		
焼肉のたれ	適量			
作り方	調理時間 (30) 分			
	① 大根と人参の皮を細切りにし、8分程度塩茹でする。			
	～塩茹で中にサラダ作り～			
	(1)キャベツの芯とブロッコリーの茎を薄切りにし、電子レンジで程度2分温める。※大根の皮が余っていたら、一緒に入れてOK。			
	(2)マヨネーズと和風ポン酢を混ぜドレッシングを作り、(1)とよく和え、最後にごまをふって完成。			
	～塩茹で完了～			
② ①の粗熱をとったら、肉を巻く。※広がらないよう爪楊枝でとめる。				
③ フライパンに分量外の油をしき、②を中火で少し焦げ目がつくくらいまで焼く。				
④ 火が通ったら、焼肉のたれを加え、よくなじませる。				
⑤ 爪楊枝を外して、サラダと一緒に皿に盛りつけて完成。				

名前 四街道高校 料理研究部