

からだにうれしい
レシピ

8

August

ししとう

～ Shishito pepper ～

調理例

なすとししとうの肉巻き

【出典】DELISH KITCHEN

材料（2本分）

○豚バラ薄きり肉…8枚 ○ししとう…8本 ○なす…1本
 ○片栗粉…大さじ 1/2 ○サラダ油…小さじ 1
 ○有塩バター…10g ○ポン酢しょうゆ…大さじ 1 と 1/2

作り方

01 ナスはヘタを切り落とし、縦8等分にきる。ししとうはヘタの先を切り落とし、縦に切り込みを入れる。



02 豚肉を広げ、片栗粉をまぶすし、なす、ししとうを巻く。油を入れて熱したフライパンに、肉の巻き終わりを下にして並べ、色がつくまで2分焼き、蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。



03 余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。バター、ポン酢しょうゆを加えて、強めの中火で上下を返しながらとろみがつくまでからめたら、完成！



健康ポイント ▶ 豊富なビタミンB6で肌や髪を健康に！

- βカロテンとビタミンCが含まれており、美肌効果に期待。
- 塩分や水分の排出を助けるカリウムでむくみ予防。
- 血液をサラサラにする「ピラジン」を含んでいる。