

ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	夏野菜肉まき	部門	小・中 義務教育学校(4)年
ざいりょう 材料		ちょうりてしゅん 調理手順	
例) じゃがいも中5個		例) ①じゃがいもは皮をおき、4等分に切る。	
かぼちゃ 1個		① オクラのうぶ毛をしっかりととる。	
長ねぎ 1本		② へたのかたいところをピーラーでとる。	
ミニトマト 4つ		③ なすはたばお大きさに切り、水にさらす。	
オクラ 6つ		④ ねぎを3cmおほかに切る。	
なす 1つ		⑤ かぼちゃを1cmおほかに切る。	
		⑥ かぼちゃを電子レンジで先に火をとます。	
ぶたバラ肉 400g		⑦ ぶた肉をひきかきして、こしょうをする。	
		⑧ 肉で野菜をまく。	
しお		⑨ ミニトマトとねぎはくしにさす。	
こしょう		⑩ がたくりをまぶして、油をしいたフライパンでやく。	
やさ肉のた		⑪ ミニトマトとねぎとオクラはしおで味つけ	
がたくり		⑫ かぼちゃとなすはやさ肉のたで味つけ	



肉をまいた里芋菜



できあがり!!の肉まき