

レンジで簡単！  
きのこで  
クッキング！



県産きのこで作る！



# 群馬県きのこ料理コンクール

11月9日

土

会場・群馬調理師専門学校



県議会議長賞



今回のこんだて

「ニラたれのえのきの豚肉巻き」  
簡単！！電子レンジだけで調理できる！  
ニラと玉ねぎのシャキシャキ感がアクセントに♪♪

作品名	ニラたれのえのきの豚肉巻き
使用するきのこの種類	えのき
調理時間	15分
材料概算費(4人分)	600円
うちきのこ代	200円
使用機材	電子レンジ



セールスポイント  
電子レンジ調理で簡単に作れます。

材料名	分量(4人分)
豚バラ肉(薄切り)	300g
えのき	300g
玉ねぎ	45g
ニラ	60g
ポン酢	大さじ4
ごま油	小さじ4
すりおろし生姜	小さじ2
白いりごま	小さじ2

- 作り方
1. えのきをほくします。
  2. ニラは5mm幅に切ります。玉ねぎをみじん切りにして600wで1分温めます。
  3. 豚バラ肉は15cm幅に切ります。
  4. ボウルにニラ、たれの材料を入れて混ぜ合わせます。
  5. 豚バラ肉の1枚にえのきの1/10量ずつのせて巻きます。同様に19個作ります。
  6. 耐熱容器に巻き終わりを下にして並べ、ラップをかけ600wの電子レンジで豚バラ肉が火が通るまで6分程度加熱します。
  7. 器に盛りつけ、玉ねぎを乗せたれをかけたら出来上がりです。

