

おいしいレシピ

メイン食材：豚肉・ニンニク



©よい食プロジェクト



今月の料理人

いのうえ
井上 るり さん
(志布志市松山町 上豊留)

夏野菜をたくさん食べて、ニンニクと一緒に夏バテ予防に。孫にも大きくなったら食べさせたいですね。



夏野菜で夏バテ防止

肉巻きカツとスタミナたれ

【肉巻きカツ】

◆材料（4人分）

薄切りロース…500g	ナス……………1本
ズッキーニ……1本	トマト…………8個
オクラ…………4本	ししとう……4本
小麦粉…………適量	卵……………2個
パン粉…………適量	塩コショウ…適量

◆作り方

- ①ナス、ズッキーニを縦4等分にカットし、ししとうは破裂しないように切り込みを入れます。
- ②肉に塩コショウし、野菜を巻いていきます。トマトは2個ずつ巻きます。
- ③②に小麦粉、卵、パン粉の順でまぶしていきます。
- ④180℃の油で揚げ、きつね色になったら出来上がりです。

【スタミナたれ】

◆材料（4人分）

ニンニク…2片
 [調味料] 味噌……300g 砂糖…150g
 みりん……50cc 酒………50cc

◆作り方

- ①ニンニクをスライスにします。
- ②レンジ500wで30秒～1分ほどニンニクを加熱します。
- ③調味料をフライパンに入れて中火でよく練り合わせていきます。
- ④②と③の粗熱がとれてから合わせていきます。
- ⑤一日寝かせ、味が定着したら出来上がりです。