

# 肉巻き の 練馬野菜畑

時間：30分 3人前



## 用意するもの

肉巻き・・・豚バラスライス 6枚  
野菜 大根、人参、小松菜、エリンギ、インゲン、えのき、など  
ドレッシング・・・すりおろしオニオンドレッシング 200cc  
玉ねぎ 中1個 200g  
塩 少々

## つくりかた

### ドレッシング

- ①玉ねぎの皮を剥き、くし切りにして耐熱皿に乗せラップをして電子レンジ500wで8分加熱する
- ②フードプロセッサーに①とすりおろしオニオンドレッシング、塩少々を入れペーストになるまで回して完成

### 豚バラ肉巻き

- ①野菜をスティック状(10cm)に切り、豚バラスライスで巻く
- ②耐熱皿に①に乗せ水(大1)をふりかけラップをして、電子レンジで500wで3分(大根や人参は5分)加熱する。
- ③半分に切り器に盛り、ドレッシング(1人前30g)をかけて出来上がり。

## CHECK POINT!

柚子の皮をすりおろしてふると、大人向けになります。

※このレシピはご家庭で調理できるよう、一部工程において  
実際にご提供したつくりかたと異なる場合があります。



FacebookにてNerima若手Chef'sClubの活動情報を発信中！  
出店情報やオリジナルレシピを順次公開予定！Facebookページにて「NCC」で検索！