



最優秀賞



## 新玉ねぎの肉巻きステーキ

使った野菜 新玉ねぎ、レタス、ミニトマト、ベビーリーフ



### 材料と分量（2人分）

\*各人、食べる量により異なります。

豚バラ肉(薄切り)・・・6枚

新玉ねぎ(小)・・・2個

ミニトマト・・・適量

レタス・・・適量

ベビーリーフ・・・適量

バター・・・20g

### 《調味料》

塩・・・少々

粗挽き黒こしょう・・・少々

サラダ油・・・大さじ1/2

水・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ1と1/2

みりん・・・大さじ1/2

### 作り方

① 玉ねぎを横向きで3等分に切る。

② 豚バラ肉を広げ、豚バラ肉1枚に玉ねぎ1切れをのせて巻き、塩・こしょうをふる。同じものを6個作る。

③ フライパンに油を入れて中火で熱し、②を並べてのせる。

④ 時々フライパン返して押さえながらこんがりとするまで2分ほど焼く。その後、ひっくり返して材料の水をふり、蓋をして弱火で5分ほど焼き、お皿に盛る。

⑤ フライパンをきれいにしてバター20g・しょうゆ大さじ1と1/2・みりん大さじ1/2を入れ、軽くとろみがつくまで煮詰める。

⑥ ⑤を④にかけ、レタス、ミニトマト、ベビーリーフをお皿に盛る。



### ★わが家ならではの工夫したポイント★

JA たかさきのうれっ娘トマト（ミニトマト）を使用しました。



### 【 審査評価 】

旬の新玉ねぎと相性の良い豚バラと合わせて、新玉ねぎの甘みやうま味、美味しさを上手く生かし、疲労回復などの栄養素もさらに向上した料理でした。バターとしょうゆの絶妙な味付けでご飯が進み、素材の良さを引き立てる調理方法で誰が食べても美味しく、高崎産の「うれっ娘トマト」も使い、彩りの良い見た目も評価されました。