

かんぱんらはん

料理研究家 柳澤英子さん
「こんにゃくダイエットレシピ」

●豚こんスクエア巻き

【材 料】(2人分)

● 板こんにゃく	: 1枚(220g)	合わせ調味液	
● グリーンアスパラガス	: 4本	● みそ	} : 各大さじ1
● 豚ばら肉(薄切り)	: 8枚	● 酒	
● 塩・こしょう	: 各少々	● みりん	
● オリーブ油	: 小さじ2		
		● 七味とうがらし	: 適宜

【つくり方】

① 板こんにゃくは、縦横8等分にする。

ポイント今回は「生いもこんにゃく」「あく抜き不要タイプ」を使用。

② グリーンアスパラガスは、斜め4～5等分の長さに切る。

③ 豚ばら肉は半分の長さに切り、2本を十字になるように広げ、中央に
①のこんにゃくをのせて4辺を折りたたむように巻き、軽くにぎる。

ポイントスクエアに包むことでこんにゃくがずれるのを防ぐ。

④ フライパンに③の巻き終わりを下にして並べ、塩・こしょうを振り、
オリーブ油を回しかけてから中火にかけて、焼き色がつくまで焼く。

ポイントコールドスタート

＝ゆっくりと火が通るので肉がしっとりジューシーに仕上がる。

⑤ ④を焼いている間に合わせ調味液を作る。小さなボウルにみそ、
酒(水でも可)、みりんを入れ、混ぜ合わせる。

⑥ ④に焼き色がついたら裏返し、②のグリーンアスパラガス、
⑤の合わせ調味液を加えてふたをし、

2～3分間ほど蒸し焼きにしたら、できあがり。

ポイントお好みで最後に七味とうがらしを振ると、

味と彩りにアクセントが出る。