

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【EX-URL】nisyokohono@city.ishikari.hokkaido.jp ■印刷・製本／株式会社アノード

いしかりレシピ

とんとん2色ロール

暖かくなってきたので、豚肉を冷たいレシピで食べてみるのはいかがでしょう。今回は2種類のさっぱりとしたメニューを紹介。野菜はぜひ石狩産を使ってお試しください！



作り方

- ① 豚もも肉は沸騰した湯にさっと通し、氷水で急激に冷やし水気を切ったら2等分にしておく
- ② ソースA・Bをそれぞれ混ぜておく ※梅干しは包丁でたたき、薄めたそばつゆでのばす
- ③ Aの長イモは太めの千切りに、シソも千切りにして、①の半分の豚肉の上のり↓長イモ↓シソの順にのせて巻く
- ④ Bはすべて千切りにし、①の残り半分の豚肉で巻く
- ⑤ ③と④をそれぞれ半分に切り、切り口を上にして盛り付け、②のソースAを③に、ソースBを④にかけて完成

材料 (4人分)

● 豚もも肉(薄切り)	● 練りゴマ
.....200g大さじ4
● 長イモ.....120g	● しょうゆ
● シソ.....4枚小さじ4
● のり.....1枚	● マヨネーズ
● 大根.....100g大さじ2
● ニンジン.....40g	● 砂糖
● セロリ.....20g小さじ2
● 梅干し.....1個	● ヨーグルト
● そばつゆ 100ml大さじ4

【レシピ協力／石狩市第二学校給食センター】

この広報誌は再生紙を使用しています。印刷・製本には大豆インクを使用しています。

