

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

グリル料理

野菜の豚巻きオーブン焼き



材料

- 豚肉スライス・・・8枚
- ＊塩・こしょう・・・少々
- ＊小麦粉・・・少々
- エリンギ・・・1本
- 南瓜・・・50g
- いんげん・・・4本
- パプリカ・・・1/4個
- プロセスチーズ・・・2個
- パン粉・・・大さじ2
- オリーブオイル・・・小さじ2
- パセリ・・・適量
- 粉チーズ・・・適量



- ① 野菜類は縦長にカットする。硬い食材は下茹でしておく。豚肉を広げ、塩・こしょうをふり、小麦粉を片面にふっておく。野菜類を手前に置き、固く巻く。



- ② 巻き終わりを下にして耐熱容器に並べる。

ポイント

この時ココットプレートを使うと余分な脂を落としながら焼くことができます。



- ③ ボウルにパン粉とオリーブオイル、刻んだパセリを混ぜておく。
②の豚巻きを覆うように乗せ、粉チーズをかける。



- ④ 蓋又はホイルを被せ、グリルにセットする。



- ⑤ 中火で7～8分間焼く。

ポイント

この時、ガス台の便利なグリル機能の「ココット調理」を選ぶと火力の調整が自動でできます。



- ⑥ パン粉に焼き目がついたら取りだす。