



Sapporo Farmer's recipe



札幌産のかぼちゃで作ろう！

かぼちゃと豚肉の甘辛味噌ホイル包み焼き

簡単 ⌚ 10分



【材料】2人分

かぼちゃ 100g

豚薄切り肉 100g

玉ねぎ 中1/2個

大葉 4枚

ごま油 少々

(A) コチュジャン 大さじ1

しょうゆ 大さじ1/2

白すりごま 大さじ1

すりおろししょうが 小さじ1

すりおろしにんにく 小さじ1/2

ごま油 小さじ1

【作り方】

①かぼちゃは厚さ5mmほどの薄切りにしてラップで包み、電子レンジで1分加熱する。

豚肉は食べやすい大きさに切り(A)で下味をつける。玉ねぎは薄切りに、大葉は千切りにする。

②30cm長さのアルミホイルを2枚広げ、薄くごま油を塗る。

玉ねぎ、かぼちゃ、豚肉をそれぞれのせて包み、フライパンに並べて蓋をして中火にかける。

(中火で4分、その後弱火にして7～8分が目安です)

③皿にのせてアルミホイルを開き、大葉の千切りを散らす。