

お野菜とお肉のギュッと串



クリスマスやホームパーティーを華やかに彩る
ギュッと串です。ねぎと大葉を使った
さっぱりとしたソースが特徴です。
串に使う食材を海鮮アレンジするのも
楽しいと思います。ぜひ、お試しください。

犬山市の「**おいしい花子**」と江南市の「**越津ねぎ**」

「**おいしい花子**」は新しい農法「アイメック」で育てたミニトマトです。

たくさんの糖分を蓄えるため、甘くておいしいのが特徴です。

「**越津ねぎ**」は「愛知の伝統野菜」にも指定されているブランド野菜です。

11月から旬を迎え、柔らかく濃厚な甘みの特徴です。

材料（1人分）

【串焼きの食材】		【ソース】		
豚ロース肉	50g	玉ねぎ	15g	} A
黄パプリカ	15g	ねぎ	15g	
ブロッコリー	15g	ごま油	小さじ1	} B
にんじん（輪切り）	45g	酢	小さじ1	
ミニトマト	3個	減塩醤油	大さじ1	
ごま油	小さじ1	砂糖	小さじ1	
		生姜チューブ	小さじ1/2	
		水	小さじ1/2	} C
		片栗粉	小さじ1/2	
		大葉	1枚	
		いりごま	適量	

串焼きの作り方

🍳カロリー 173kcal（1人分）

- ①ミニトマト以外の野菜を串焼き用にカットし、人参は型抜きする。
- ②人参とブロッコリーは串に通るまで湯通しし、豚肉も軽く湯通しする。
- ③串に食材を刺し、ごま油をフライパンに引き、加熱する。

ソースの作り方

🍳カロリー 22kcal 🍴塩分 0.3g（大さじ1杯分）

- ①Aの野菜を洗い、みじん切りにする。その後、フライパンで炒める。
- ②炒めたAとBを鍋に入れて弱火で加熱する。沸騰後、火を止めて、Cの水溶き片栗粉を少しずつ混ぜながら入れる。
- ③弱火でもう一度加熱し、とろみが出たらすぐ止める。
- ④最後に刻んだ大葉といりごまを加える。