



巻いてごちそう

## なす漬の豚肉巻き



### 作り方

- ① なすをきれいに水洗いし、ヘタを切り落とし、縦に 6 つ割りにする。
- ② ポリ袋に水 300ml と「色よく漬けてなす 3 本」1 袋を入れ、よく溶かす。①のなすを入れ、なすが溶液に完全に浸かるように、しっかり空気を抜いて袋の口を縛り、冷蔵庫で 1 日～2 日ほど漬ける。
- ③ ②がほどよく漬かったら袋から取り出し、軽く水を切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、豚肉を 1 枚ずつ入れてゆで、ザルにとって冷ます。
- ⑤ ③のなすを④の豚肉で巻いていく。器に盛りつけ、できあがり。

### 材料 (4 人分)

なす 3 本 (約 300 g)  
色よく漬けてなす 3 本 1 袋 (20 g)  
薄切り豚バラ肉 250 g

ごちそうさん!

