



日本

## きゅうりの肉巻き



### 材 料 (3 人分)

きゅうり	2 本
豚バラ肉	8 枚 (240g)
味付塩こしょう	小さじ 1/2

使用した容器：満水容量 1,400mL の耐熱容器。  
(品番 KSTL-140)

### 作 り 方

- 1 きゅうりは水で洗い、ふきんで水気をふきとる。  
包丁でヘタを取り、縦に四等分に切る。
- 2 豚バラ肉をまき、耐熱容器にのせ  
耐熱容器のフタ又はラップをふんわりかぶせ  
600w の電子レンジで 4 分程加熱する。
- 3 豚バラ肉に火が通ったら、  
味付塩こしょうを小さじ 1/2 ほどふりかけ、  
できあがり。  
※加熱後、豚バラ肉の 1 割程度がピンク色の  
場合にはレンジのとびらを閉め、  
5 分ほど中におくと余熱で火が通ります。  
3 割以上がピンク色の場合には  
追加で 30 秒程加熱してしっかり火を通してください。

※冷蔵保存：2 日間