



時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



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