



夏バテ防止でヘルシー！サボテンの肉巻き

レシピ提供：saboさぼこ さん

暑い日でも食欲そそるサボテンの肉巻き。サボテンの粘りがお肉の旨味を逃しません。サボテンの酸味が爽やかに広がります。



材料 (2人分)

豚バラ肉薄切り	400g
食用ウチワサボテン	約300g
薄口しょうゆ	少々

つくりかた

① たわしなどで擦ってトゲを取り両先端を切り落とします。側面をピーラーで削ぎます。表面の「棘座」を削ぎよう荒く剥きます。



② サボテンを縦方向に細長く切ります。



③ サボテンを2本位（ニンジンやアスパラなどを加えてもOK）バラ肉で巻きます。



④ 全体に肉に火が通り焦げ目がついたら、薄口しょうゆをフライパンにたらし肉全体になじませます。



コツ・ポイント

サボテンは火を通すとより酸っぱくなりネバネバな水気が出ます。醤油がポン酢くらい酸っぱくなります。ネバネバが「あん」のような役目をしてくれますので肉の旨味と調味料を逃すことなくからめてくれますよ！ケチャップを足せば、酢豚風にもなります。

ひとこと

サボテンは食物繊維が豊富です。お肉と一緒にいただくと、お肉の余分な脂質を食物繊維が排出してくれる役目をします。こってりとした肉料理をさっぱりとヘルシーに食べたいと考えました。

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課（keizai@city.kasugai.lg.jp）までお知らせください。「サボレピ」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課（TEL:0568-85-6244）

