

肉巻きごんご

●材料（4人分）

豚バラ肉…200g
きゅうり…2本
塩コショウ…少々
小麦粉…少々
☆醤油…大さじ2
☆砂糖…大さじ2
☆みりん…大さじ2
☆水…大さじ2
☆おろししょうが…少々



【作り方】

① きゅうりは1本を3等分にして、4つ割りにする。



② ①を豚肉で巻く。



③ ②に塩コショウ、小麦粉をふる。



④ フライパンで③を焼く。
その際しみ出た油はペーパーで取り除く。



⑤ 肉に火が通ったら、☆の調味料を合わせてからめる

⑥ 完成！ごはんがすすむ1品です！

ちなみに、肉巻きごんごの「ごんご」とは…
岡山県津山地方の方言で、「かっぱ」を指します。

「かっぱ」をイメージさせるきゅうりを使った
メニューということで、「肉巻きごんご」という名前を
付けました！！

(津山出身のメンバーの発案です♪♪)

暑い夏を元気に乗り切りましょう！

