

親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき





kikkoman 
おいしい記憶をつくりたい。

ハイ、こんにちは。

ボクはにんじん。

スラリとのびたスタイルに、

グリーンのムゾウサヘア。

カッコいいでしょ。

英語でいうと、「キャロット」。

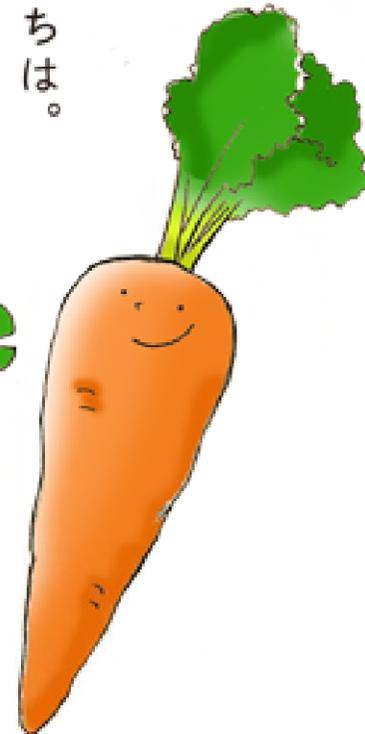
知ってる？

にんじんに含まれてる

「カロテン」っていう栄養素は、

ボクの名前が語源になってるんだ。

すごいでしょ？



kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。

ルックスも中身も、カンペキで
ボクはだれからも愛されるはずなのに、
だれだい？

ボクのことをキライだなんていう子どもは！

超ショック〜！

というわけで、きょうはね、

だれからも好かれるニンジンに

変身しようと決めたのさ。

「豚肉の三色巻き」にね。



だれからも好かれるヒケツその1。

「外見も、中身も、かっこよく」

まずは、薄切りのブタ肉を

おいしそうな服に仕立てるよ。

キッコーマンの特選丸大豆しょうゆをかけて、

下味をつけて。

その服を着るボクは、

拍子木切りといって

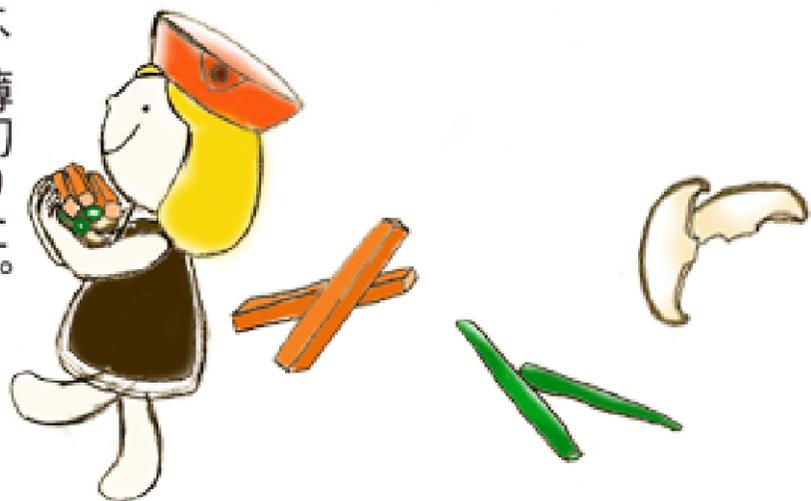
長さ5センチくらいの

細い柱みたいに切るよ。

さやいんげんは、

半分の長さにね。

生しいたけは、軸をとって、薄切りに。



kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。

だれからも好かれるヒケツその2。

「やわらかく、やさしく、そして甘く

ニンジンのボクは、

お湯でぐつぐつ、

下ゆでしょう。

少ししたら、

さやいんげんを入れてね。

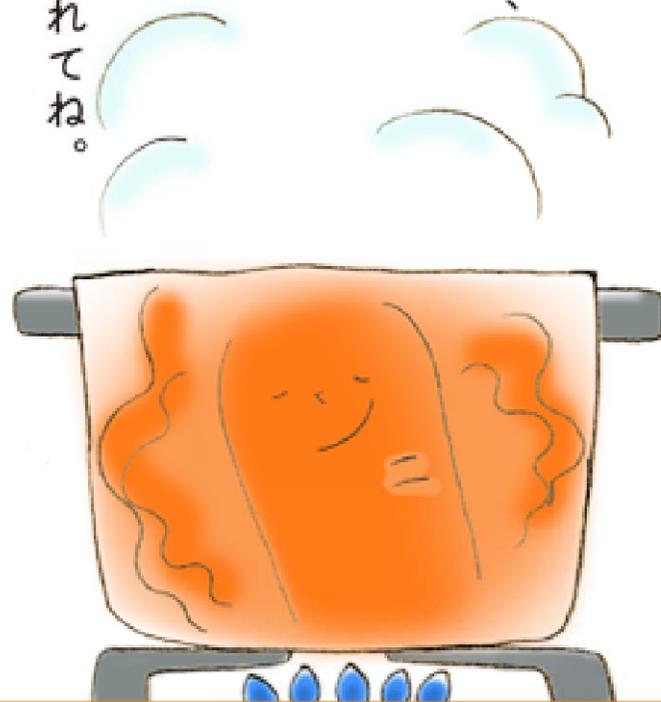
グラグラ沸騰させちゃいけないよ。

中火でサッと、

ゆですぎに注意しよう。

ボクが鮮やかなオレンジになる頃、

甘さがほんのりでてくるよ。




kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。

だれからも好かれるヒケツその3

「着こなしはカラフルに」

ブタ肉を一枚ずつひろげて、

余分な汁気をふいて、

小麦粉をふって、

ボクごと、さやいんげん、

生しいたけを、ロールしよう。



ほんのりピンクの服に、

オレンジ、グリーン、

ブラウンがよく映える。

好きなきもちってね、

色でできているのさ。



だれからも好かれるヒケツその4
「本ものの香りがすること」

フライパンにサラダ油をひこう。

肉の巻き終わりを下にして

フライパンに並べたら、はじめは強火で。

焦げ目がついたら、少し火を弱めて。

コロコロ転がしながら、

ブタ肉全体にじっくり焼き色をつけよう。

こげ茶色のおいしい色になったら仕上げに、

キッコーマンの特選丸大豆しょうゆとお酒と

マンジョウの芳醇みりんを

大きじ一杯ずつを混ぜてつくった

タレを入れてからませるよ。

しょうゆがみんなのおいしさをひとつにまとめて、

奥深い香りと味わいになっていくんだ。



最後にたべやすく切って、
器に盛れば、

だから好かれるニンジンメニュー
「豚肉の三色巻き」のできあがり。

外はお肉、中身は栄養満点の野菜！

一緒になれば、こんなにおいしくなれるんだよ。

にんじんが嫌いだなんていつているキミ、

どう、ボクのこと見ちがえた？



豚肉の三色巻き

材料 (2人分)

豚肉(薄切り)	6枚
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	1/2本
さやいんげん	6本
生しいたけ	3枚
小麦粉	少々
サラダ油	大さじ1/2
(A)	
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
マンジョウ芳醇本みりん	大さじ1



作り方

1. 豚肉にしょうゆをかけ、下味をつける。にんじんは5cm長さの拍子木切り、さやいんげんは長さを半分に切る。生しいたけは軸をとり、薄切りにする。
2. にんじんとさやいんげんは下ゆでする。
3. 豚肉を1枚ずつひろげ、ペーパータオルなどで余分な汁気をふき、小麦粉をふって、にんじん、さやいんげん、生しいたけを巻く。同じように全部で6本巻く。
4. フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、焼く。肉に焼き色がついてきたら、(A)を加えて、汁気をからめるように煮る。
5. 食べやすく切って器に盛る。

kikkoman[®]
おいしい記憶をつくりたい。