

おうちで

おすすめレシピ

●パイナップル巻き



ケチャップ味がパイナップルと相性ピッタリで、お弁当の一品にもおすすめです！

材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
わぎ 輪切り	パイナップル	かんづめ 缶詰	4枚	はんぶん 半分	
ふたにく 豚肉	0-スまたは ふたにく 豚肉	バラ	8枚		
┌	ケチャップ		300g		
┌	とんかつソース		大さじ2		
┌	さとう 砂糖		大さじ3		
┌	みず 水		500ml		

- 1 半分はんぶんに切ったパイナップルに豚肉ぶたにくを巻きまき付ける。
※巻き始めと巻き終わりは、肉が重なるように巻く。
- 2 鍋なべに、調味料あじをすべて入れ、弱火じやくで加熱かきする。
- 3 2の鍋なべに1いを入れ弱火じやくで煮る。
※肉などのアクにくが出ればとるようにする。
- 4 ことこと30分程度ふんていど煮込んだら出来上がりできあ

