


# 『きゅうトンロール』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 松内 彩香

 帝塚山学院大学

## きゅうトンロール

### 材料 (4人分)

#### きゅうトンロール

きゅうり 2本 (210g)

\* 皮はむいてソースへ

豚バラ薄切り 160g

片栗粉 大さじ4 (36g)

サラダ油 大さじ4 (48g)

#### きゅうりソース

きゅうりの皮 2本分

ポン酢 大さじ2 (30mL)

そうめんつゆ 大さじ2 (30mL)

水 大さじ4 (60mL)

#### 飾り

プチトマト 適量

### 作り方

- ① きゅうりは皮をむき、水気をふきとる。  
\* 皮はソースで使うので、捨てない。  
きゅうりが太いときは縦に半分にする。
- ② 豚肉で隙間なく巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ サラダ油で揚げ焼にする。
- ④ 余分な油をきり、一口大に切る。
- ⑤ きゅうりソースの材料をミキサーに入れて混ぜる。
- ⑥ 器にきゅうりソースをひき、きゅうトンロールとプチトマトを盛り付ける。

