

作ってみてね～

ペンティクトン店主・木原 孝さん提案



飯山食材で作ろう！ キャンプ飯レシピ

み たらし団子のみゆきポーク巻き

【材料】

棒付きみたらし団子／みゆきポーク（バラ肉）／塩コショウ

【作り方】

- ① みたらし団子にみゆきポークを2枚巻きつける
- ② 塩コショウをふる
- ③ フライパンで焼く
- ④ 焼き目がついてきたら蓋をして弱火で2～3分
- ⑤ 全体的にこんがりしてきたら完成～！

★豚肉が重なっている部分は火が通りにくいので要注意👉



【材料】

鯖スキー缶詰／ナス／ズッキーニ／キャベツ／トマト／
にんにく／ドライバジル／岩塩／コショウ／オリーブオイル／
日本酒（北光正宗または水尾）

【作り方】

- ① にんにくはスライス、野菜を食べやすい大きさに切る
- ② フライパンにたっぷりめのオリーブオイルを入れ
にんにくの香り出しをする
- ③ トマト以外の野菜を入れて炒める
- ④ 野菜がしんなりしたら鯖スキー缶を汁ごと入れる **Point!**
- ⑤ トマトを入れてざっくり混ぜ、バジルを投入
- ⑥ 地酒を100ccほど入れ、塩を適量入れて蒸し煮に
- ⑦ 味見をして塩気を調整し、コショウをふって完成～！

★鯖スキー缶は臭みがないので汁も旨味アップの大事な役割に！

★バゲットに乗せて食べてもOK。パスタに絡めてもGOOD👉

鯖 スキー缶と飯山野菜のアクアパッツア風