材料名	分量(4人分)	作り方
かぼちゃ	1/4個(200g)	①かぼちゃをラップで包み、レンジ600Wで3分加熱する。 かぼちゃは豚肉の長さにそろえ、7-8mmくらいのはばに切る。 ②エリンギは巻きやすい太さに切る。(長さは豚肉に合わせる) ③豚肉を広げ、かぼちゃとエリンギを巻き、塩コショウをし うすく片栗粉をふる。 ④フライパンに油をひき　③を焼く。(焼き色つける) ⑤焼き目がついたら　オレンジジュース、しょうゆ、ニンニク を入れ煮汁がなくなるまで煮る。
豚ロース(薄切り)	12枚	
エリンギ	小3本	
ニンニク	1かけ	
オレンジジュース	200㎖	
しょうゆ	大2	
片栗粉	適量	
塩コショウ	適量	
サラダ油	適量	