

豚肉で野菜巻き巻き

森山支部食改さんのおすすめレシピ

材料 (2人分)

- ニラ(5cm) 1/2束(50g)
 - にんじん(長さ5cm縦細切り) 40g
 - 豚肩ロース薄切り 4枚(100g)
 - サラダ油 小さじ2
 - 片栗粉 適宜
- | | | |
|-----|----------|--------|
| A { | オイスターソース | 大さじ1/4 |
| | しょうゆ | 大さじ1/4 |
| | みりん | 大さじ1/2 |



(1人分：192kcal)

作り方 \ ニラと豚肉で夏バテ対策にピッタリ! /

- ① 豚肉1枚に野菜をのせて、きつく巻き片栗粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして並べ1分焼く。
- ③ 油を拭き、転がしながら7～8分焼く。
(火が通りにくい場合は少し水を加え、ふたをして蒸し焼きにする)
- ④ 調味料Aを加えて絡める。

1分で
わかる!
作り方▼

