



※写真はイメージです。

スタミナをつけよう！野菜の肉巻き

野菜の肉巻き

材 料 (2人分)

アスパラガス2本	
なす2個	
豚バラ肉 長めのもの8枚程度	
日清 水溶きいらずのとりみ上手豚肉にまぶす分量	
A	生姜のしぼり汁大さじ1
	しょうゆ大さじ1
	酒大さじ1
	はちみつ大さじ1

作り方

1. なすはへたを落として縦4等分に切って、水にさらします。アスパラガスは茹でます。
2. 豚バラ肉を広げて水溶きいらずのとりみ上手を肉の表面にまんべんなくふります。
3. なすとアスパラガスの水気をふき取って、ひとつに肉一枚を使って、端から巻きつけます。
4. フライパンを中火にかけ、3を1面につき約1分30秒間じっくりと焼きます(焼いている間に A を合わせておきます)。
5. 4を取り出して、たまった油をペーパーなどでふき取り、合わせたAのたれを入れます。
6. すぐに肉巻き野菜を戻し入れ、汁気がなくなるまでしっかりからめます。