

主菜

副菜



たべて
／ けんこう ／



島野菜の肉巻き



やさい



にく
乳製品

材料(2人分)

豚ロース肉スライス	1 0 0 g
人参	1 / 4 本
八重山かずら	2 0 枚
チーズスティック	2 本
塩・こしょう	少々
油	小さじ 1 / 2
焼き肉のたれ	大さじ 1 / 2

つくり方

- 1 人参を5mm角の棒状に切りレンジで3分加熱する
- 2 豚肉を広げ八重山かずらを5枚重ね肉の上にのせ、人参、チーズを芯にして巻く
- 3 フライパンに油を入れ、中火で加熱し
巻き終わりを下にして並べ、全体的に色が付くまで焼く
肉から出た油をふき取り、焼き肉のたれ、水大さじ1を加えて、汁気がなくなるまで加熱し完成

※お好みで塩コショウで焼き、ポン酢で食べても
おいしいです♪