

【えのきと 水菜の肉巻き】

1人分

- I初級 - 150kcal
- 塩分 0.7g
- 野菜量 40g



◇◆材 料◆◇ 8本分

	豚もも肉薄切り		8枚
	えのきたけ		1/2パック
	水菜		80g
	サラダ油		小さじ1
★	おろししょうが		適量
	酢		大さじ2
	しょうゆ		大さじ1
	砂糖		大さじ1
	ごま油		小さじ1
	<付け合せ>		
	レタス		40g
	ミニトマト		4個

◇◆作り方◆◇

- ① えのきは石づきを取りほぐしておく。水菜はえのきたけの長さに合わせて切る。
- ② 豚肉を広げ、えのきたけと水菜をのせて巻く。
- ③ ★の材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、はじめに豚肉の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら色よく焼けたらふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼きあがったら斜め半分に切り盛り付け、③のたれをかけレタス・ミニトマトを添える。