

小松菜ともやしの甘辛肉巻き



【材 料（4人分）】

- ・小松菜 …………… 200g
- ・もやし …………… 200g
- ・にんじん …………… 1/2 本
- ・豚肩ロース（しゃぶしゃぶ用）・ 400g
- ・薄力粉 …………… 大さじ4
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・合わせ調味料
 - 〔 水 …………… 100cc
 - 〔 醤油 …………… 大さじ4
 - 〔 砂糖 …………… 大さじ2
 - 〔 みりん …………… 大さじ2

【作 り 方】

- ① 合わせ調味料の材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② 小松菜は根を切り落とし、5cm 幅に切る。にんじんは太めの干切りにし、電子レンジで約30秒加熱する。もやしはひげ根を取る。
- ③ 豚肩ロースを広げ、手前に②の小松菜、もやし、にんじんを置き、巻く。巻き終わりは、はがれないように軽く握る。
- ④ ③に薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、④の巻き終わりを下にして、中火で5分程度焼く。
- ⑥ 全体に焼き色がついたら、①を回し入れ、焦がさないように中火で手早くからめたら完成。