

キャベツロール



【材 料 (4 人分)】

- ・豚肉薄切り 300 g
- ・キャベツ 300 g
- ・焼肉のたれ 大さじ6
- ・酒 大さじ6
- ・塩コショウ 適量
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 適量

【作 り 方】

- ① キャベツを千切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ500Wで3分間加熱する。粗熱がとれたら水気を切って、塩コショウで下味をつけ、キャベツを5個に分け筒状に整える。
- ② 豚肉薄切りを少し重なるように並べ、表面に小麦粉をふりかけ、キャベツをのせてしっかり巻く。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、つなぎ目を下に少し焦げ目をつける。
- ④ 酒をふりかけ、蓋をして蒸す。
- ⑤ 仕上げに焼肉のたれを全体にかける。

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 チェリーガールズ