

いろいろ野菜の豚肉巻き

エネルギー（1人前あたり）
317kcal



【材料2人分】

- ・ 豚ロース肉（薄切り） 10枚
- ・ アスパラ 4本
- ・ ニンジン 60g
- ・ サラダ油 少量
- ・ レタス 適量

タレ

- ・ ポン酢 大さじ2
- ・ バター 20g
- ・ みりん 大さじ1



いろいろ野菜の豚肉巻き

- ① アスパラは固い皮をむいて半分に切る。
ニンジンも切ったアスパラの長さに合わせて5mm幅に切る。



- ② 鍋でタレの材料を合わせ、弱火で煮ておく。



いろいろ野菜の豚肉巻き

③ 豚肉でアスパラとニンジンを巻く。



④ フライパンにサラダ油を入れ③を弱火で焼く。
全体に色がついたら、フライパンの油をふき取り、タレをからめる。



いろいろ野菜の豚肉巻き

⑤ 皿にレタスを敷き、
食べやすい大きさに切り分けた豚肉巻きを盛り付けて完成。

