長いものには巻かれろ

長ねぎの肉巻き

〈材料 2人分〉 1人当たり　351kcal



長ねぎ	2本	ごま油	小さじ2
豚バラ薄切り肉 (1枚25ｇ～30ｇ)	6枚	料理酒	大さじ1
		小麦粉	適量
塩こしょう	少々	白いりごま	少々

長いものには巻かれろ

長ねぎの肉巻き

〈材料 2人分〉 1人当たり　351kcal



【しょうゆソース】

しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

【マスタードソース】

粒マスタード	大さじ2
料理酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

長い物には巻かれろ

長ねぎの肉巻き

お手軽レシピ はこだてごはん





【下準備・切り方】

- 長ねぎ：白い部分を3等分（約10 cm）にする
  ななめに切れ込みを入れる
- 薄切り豚バラ肉の片面に塩こしょう・小麦粉をまぶして長ねぎの周りに巻き付ける ななめに肉を巻くとはがれにくくなる
- しょうゆソース・マスタードソースの調味料を合わせておく

長い物には巻かれろ

長ねぎの肉巻き

お手軽レシピ
はこだてごはん





① フライパンにごま油を入れて中火で熱する
② 巻き終わりを下にして少しずつ転がしながら焼く
③ 全体に焼き色が付いたら 料理酒を加えて蓋をして
2~3分蒸し焼きにする

長い物には巻かれろ

長ねぎの肉巻き

お手軽レシピ
はこだてごはん







④ 合わせておいたソースを入れて全体に絡める
⑤ しょうゆソースは白いりごまを振りかけて完成