

～野菜を肉で巻いてボリュームアップ～

キャベツの肉巻き

やさいを食べよう！



・・・材料（2人分）・・・

○キャベツ 150g
○人参 20g
○生姜 10g
○豚もも 薄切り肉 6枚
○塩 少々
○小麦粉 適量
○サラダ油 大さじ2

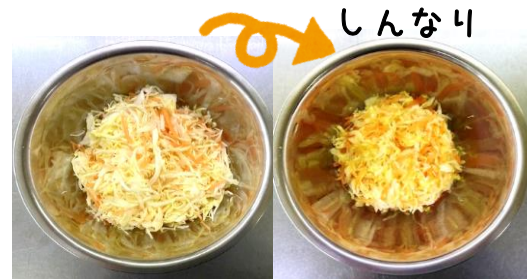
【たれ】
○砂糖 大さじ1
○醤油 大さじ2
○酒 大さじ1

・・・作り方・・・

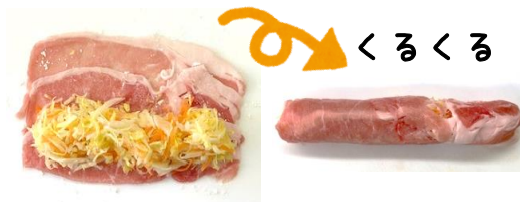
- 1 キャベツと人参は長さ2cmの千切りにする。生姜は千切りにする。



- 2 キャベツ、人参に塩少々を加え混ぜ合わせ10分置き、しんなりさせる。水気を切り、生姜を混ぜる。



- 3 豚肉3枚を一組にして横に少しずつ重ねながら並べ小麦粉をふる。手前1/3のところに②の1/2量を横長におき、巻いていく。



- 4 フライパンにサラダ油を熱し、とじ面を下にして転がすように返しながら全体を焼く。【たれ】を合わせ、全体にからめて食べやすい大きさに切り分ける。

