

豚肉で彩り野菜の肉巻き

お弁当にもぴったり！断面がかわいい野菜の豚肉巻きです



材料（1人前）

<input type="checkbox"/> 豚ロース薄切り	3枚
<input type="checkbox"/> 人参	5cmくらい
<input type="checkbox"/> おくら	1本

【A:たれ】

<input type="checkbox"/> 濃口醤油	小さじ1
<input type="checkbox"/> 砂糖	小さじ1
<input type="checkbox"/> みりん	小さじ1
<input type="checkbox"/> サラダ油	小さじ1

作り方

調理時間： 30分

- ① たれを合わせます。
- ② オクラは、洗って、茎の先端を切り落としガクの所を1周回ると包丁でおきます。お肉1枚を斜めに巻きつけて包みます
- ③ 人参は5センチくらいの長さに切ったものを細めの千切りにします。お肉を広げその上に人参を横向きに均等に並べてそのままロール状に巻きあげます。
- ④ 熱していないフライパンに油をひき、野菜巻きを乗せます。その後弱火で焼きます。肉に焼き目が付いたら、お水を少々加え蓋をして蒸し煮にします。
- ⑤ お肉に火が通ったら、蓋をあげ、余分な油をペーパーで拭き取り、Aのたれを絡めて完成です。