

材料2人分

作り方

- ① にら 1束
- ② もやし 1袋 (200gくらい)
- ③ 豚ロースうす切り肉 12枚
- ④ にんにくすりおろし 小さじ 1/2
- ⑤ しょうがのすりおろし 小さじ 1
- ⑥ しょうゆ 大さじ 2
- ⑦ 塩 1つ
- ⑧ こしょう 1つ
- ⑨ サラダ油 1つ

- ① にらは5cmくらいの長さに切る
耐熱ボウルにもやしとにらを入れ
ラップをかけて電子レンジで
4分ほど加熱する、冷めたら
ザルにあげてよく水を絞る
ボウルに入れて塩こしょうをふる
- ② 豚肉を3枚、タテに端を少し
重ねた方が並べ、下半分に、にらともやしを
合わせたものをその手前から巻いていく
残りも同様に4本作る
- ③ フライパンにサラダ油を熱し弱火の中火で
豚肉を巻き終わりを下にして入れ
ふたをして、3分ほど焼く
最後に、にんにくしょうゆを
(しょうがのすりおろし、にんにくすりおろし、しょうゆを
ボウルで混ぜたもの)をかき混ぜる

にんにくしょうが
食前もよくかきまぜる

スタミナ満点!!

にらともやしの
にんにくしょうゆ
肉巻き!!