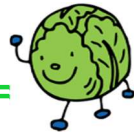




春キャベツの巻き焼き

<材料／2人分>

- ◇ キャベツ……………3枚（150g）
- ◇ 豚もも肉（薄切り）…140g
- おろししょうが……小さじ1
- A [しょうゆ……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- ◇ ごま油……………大さじ1/2



<作り方>

- 1** 豚肉は、Aの調味料につける。
- 2** キャベツをさっとゆで、半分に切って水気を切る。
- 3** キャベツを広げ、その上に豚肉を広げくるくると巻き込むように巻く。
- 4** フライパンにごま油を熱し、まき終わりを下にして焼き始め、転がしながら焼く。

※フライパンで焼き目を付けた後に、電子レンジで加熱してもOK

[1人分/260kcal、食塩相当量0.8g、野菜重量75g]

春キャベツは柔らかく、巻きやすいです。
旬の食材を料理に取り入れましょう！



さばまっき