

菜の花の豚巻き

豚肉を巻くことによって
菜の花の味が和らぎます。
味が少し苦手な方や
お子様のいるご家庭にも
おすすめできる一品♪



栄養価 エネルギー：537kcal
(1人分) 食塩相当量：3.5g

材料（2人分）

- ・菜の花 200g
- ・豚バラ肉（薄切り）10枚
- ・塩こしょう 小さじ1/4
- ・料理酒 大さじ1

A：・しょうゆ 大さじ2・みりん 大さじ2・料理酒 大さじ2・砂糖 大さじ1
・サラダ油 小さじ1

作り方

- ①菜の花は豚バラ肉の長さに合わせて切る
- ②豚バラ肉に①をのせて巻き、塩こしょうを振る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせる
- ④フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、②を並べて焼く
- ⑤豚バラ肉に薄く焼き色がついたら料理酒を加え、蓋をして蒸し焼きにする
菜の花と豚バラ肉に火が通ったら取り出す
- ⑥同じフライパンにそのまま③を入れて中火で煮詰める
アルコールが飛び、とろみがついたら火から下ろす
- ⑦お皿に⑤を盛り付け、⑥をかけて完成