

たけのこの肉巻き

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー: 188kcal

食塩相当量: 0.9g



材料(2人分)

たけのこ(水煮) 80g
豚ばら肉 80g
(4枚程度)
片栗粉 小さじ1
油 小さじ1

◎タレ
しょう油 小さじ2
みりん 小さじ1
砂糖 小さじ1
酒 小さじ2
こしょう 少々

作り方

- ① たけのこを幅2cm程度の短冊切りにする。
- ② 豚ばら肉は長ければ半分に切る。
- ③ まな板に豚ばら肉を並べ、たけのこを巻き付ける。片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして中火で焼く。転がしながら焼き、蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ フライパンの油をふき取り、タレを加えて煮詰める。