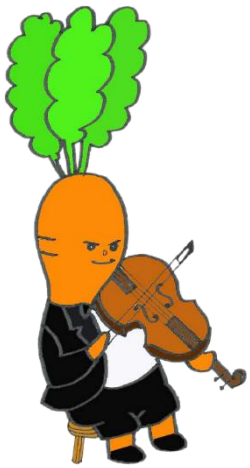
豚肉の三色巻き

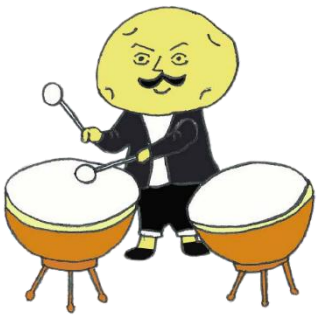


お正月などお客様にお出しするのにぴったりな、手軽にできて、どなたにも食べやすいおもてなし料理をご紹介します。

１人分　158kcal　塩分 0.9g

材料	４人分	作り方
豚肩ロース薄切り肉	１６０ｇ	①にんじん、じゃがいもは皮をむいて５㎝長さの拍子木切りにしてゆでる。さやいんげんも５㎝長さに切り、ゆでる。 ②豚肉を広げ、①の野菜をのせ、くるくると巻く。 ③フライパンにサラダ油をひき、肉の巻き終わりを下にしてふたをして焼く。途中で表裏を返し、ころがしながら全体にしっかり火を通す。さらにＡをからめて汁気がなくなるまで煮詰める。 ④２～３等分に切り分けて盛り付ける。
にんじん	８０ｇ	
じゃがいも	１２０ｇ	
さやいんげん	４０ｇ	
サラダ油	小さじ２	
みりん　Ａ	大さじ１・１／３	
しょうゆ	大さじ１・１／３	





牛久市食育推進のための*野菜キャラクター*
USHIKU 野菜オーケストラ「キャバリオ」「ジャガパニーおじさん」