

水菜の肉巻き



調理時間 /

10
min

材料（2～3人分）

水菜	2株
豚スライス	4枚（80g）
塩コショウ	少々
油	適量
小麦粉	大さじ 1
◆しょうゆ	大さじ 1
◆みりん	大さじ 2
◆酒	大さじ 1
◆砂糖	大さじ 1/2

作り方

- ① 水菜は良く洗い、4～5cm幅に切る。
- ② 肉に塩コショウをする。
- ③ 水菜を肉で巻き、全体に小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンを油で熱し、巻き終わりにを下にして、肉を並べて全体を焼く。
- ⑤ 小鍋に、◆を入れ、沸騰させる。
- ⑥ ④を器に盛り、⑤のタレをかけて完成！

