

葱の豚肉巻き甘酢がらめ



材料 (2人分)		調味料	
ねぎ	1 1/2本	A	
豚肉しゃぶしゃぶ用	160g	醤油	小2 1/2
小麦粉	適量	酢	小2
サラダ油	小1	砂糖	小1 1/2

豚肉には疲労回復効果の高いビタミンB₁が豊富に含まれています。免疫力を高める効果もあります。ねぎの刺激臭と辛味は消化液の分泌を促すため食欲が増します。



作り方

1. ねぎは半分に切る。豚肉を3等分にして、それぞれ縦に広げて端が少し重なるようにしてねぎの長さと同じ幅に並べる。手前にねぎを横にしておき、端からくるくと巻き、全体に小麦粉を薄くまぶしつける。
2. フライパンに油を熱して強火にし、1を入れてころがしながら焼く。
3. 焼き色がついたら弱火にし、フタをして3分ほど蒸し焼きにする。
4. 混ぜ合わせた A を加え強火にし、味をからめる。2cmの長さに切り分ける。

