野菜の肉巻き

作成者　はぎ

材料

豚バラスライス・・・・・・・・130g
もやし・・・・・・・・・・・・・・・・100g
えのき茸・・・・・・・・・・・・・・100g
豚ローススライス・・・・・・80g
じゃがいも・・・・・・・・・・・・1個
人参・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3個
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
ポン酢・・・・・・・・・・・・・・適量（お好みで）
焼肉のたれ・・・・・・・・・・大さじ3

つくりかた

1. 人参の皮をむき、長さ4～5cmに切って、幅1cmの板状に切ってから縦に幅約1cmに切っていく（拍子木切り）。
2. 鍋に水を入れ、1を入れて火にかける。
3. じゃがいもも1と同様に拍子木切りにする。
4. ２が沸騰したら、洗ったもやしを入れさっと茹でる。
5. 人参を茹ですぎないように注意しながら、じゃがいももさっと茹でる。

つくりかた（続き）

6. えのき茸のいしづき部分を切り落とし、二等分に切り、1㎝程の束に分け、もやしの水気をよく切り、塩こしょうした豚バラスライス二枚で適量を巻く。
7. 牛ローススライス一枚で人参二本とじゃがいも二本を市松模様のように交互に置いて巻く。
8. フライパンを温め、油をひかずに6を入れ、転がして豚肉にしっかり火を通す。
9. 6を取り出し、そのままのフライパンに7をいれ、牛肉に軽く火が通ったら焼肉のたれを入れ、牛肉になじませる。
10. 焼きあがった7を半分に切り、6と共にお皿に乗せる。6はポン酢で食べる。

できあがり

感想

美味しく作ることが出来ました！

巻くのが難しいと思っていたら、意外と簡単でまた作りたいと思いました。

焼く時に、「片栗粉をまぶせば良かったね」と母に言われました。

簡単ですぐ出来るので、ぜひ作ってみてください。

ここまで読んでいただきありがとうございました！！！