



豚バラ肉の 3種巻き

野菜と豚バラ肉の相性が抜群です。お弁当にもおすすめです。
ぜひ、作ってみてください。

〔材料〕2人分

豚バラ肉	300g
白ねぎ	1/2本
ごぼう	15cm
小松菜	1/3ワ
濃口しょうゆ	} 大さじ3
酒	
砂糖	
水	

〔作り方〕

白ねぎに、2mm間隔で切り込みをいれる。

1

小松菜は根元に十字の切り込みをいれる。

ごぼうは皮をむき、水から強火で5～6分間ゆでる。
(爪を立て、痕が残るくらいの硬さにする)

2

①で下処理を済ませたそれぞれの野菜に、豚バラ肉を巻きつける。

3

熱したフライパンに、巻き終わりを下にして②を入れる。

強火で、両面に焼き色がつくまで焼く。

4

弱火にした後、酒、濃口しょうゆ、砂糖、水を加える。

強火にして沸騰させ、その後弱火で煮る。

5

④を3等分に切って皿に盛り付け、しっかり煮詰めたタレをかければ完成！

