

野菜の肉巻き

【材料（1人分）】

豚もも肉薄切り	60g
塩	0. 2g
こしょう	0. 03g
めんつゆ	4g
片栗粉	0. 6g
レタス	10g
エリンギ	10g
チーズ	10g
人参	10g
インゲン	10g

【作り方】

- ①豚肉に1枚に塩・こしょう、もう1枚にめんつゆで下味をつける
- ②人参・インゲンを肉の大きさに合わせて切り、茹でる。エリンギ・チーズも同じ大きさに切る。
- ③豚肉の片面に片栗粉をまぶしレタスをしき、下味が塩・こしょうの方にエリンギとチーズ、下味がめんつゆの方には人参とインゲンを巻き、片栗粉で止める
- ④鉄板に置き、180℃で10分焼く
- ⑤食べやすい適当な大きさに切る