



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



食感が楽しい♪おなかも満足♪

長いものくるくる豚肉巻き

材料	分量（大人2人+子ども2人分）	作り方	
豚薄切り肉 （しゃぶしゃぶ用）	18枚（約180～200g）	①長いものは長さを半分に切り、皮をむく。1.5cm程度の拍子木切りにし、18本作る。 ②豚薄切り肉を広げ、豚肉1枚につき長いものを1本巻く。 残りも同様に焼く。 ③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べる。ふたをして弱火～中火で肉に火を通す。 ④Aを混ぜ合わせて③に回し入れ、絡める。	
長いも	10cm（約200g）		
A {	酒		小さじ2
	うす口しょうゆ		小さじ2
	砂糖		小さじ1
	みりん		小さじ1
サラダ油	少々		



POINT

☆青じそと梅肉と一緒に巻いてもおいしいです。

☆お弁当の一品にもおすすめです。

胃腸を整えてくれる働きがある長いもと、ビタミンB1を多く含む豚肉の組み合わせは、疲労回復にぴったりです。

