

〈水菜〉

水菜の豚肉巻き ジャポネソースかけ

☆ 赤・黄ピーマンで彩りよく仕上げました。 ☆

《1人分のエネルギー量 261 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・水菜	/	3把	
・豚もも肉スライス	/	150g	(A)
・塩・こしょう	/	少々	{ <ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ / 1/6個 ・りんご / 1/6個 ・みりん / 大さじ1 ・しょうゆ / 大さじ1
・サラダ油	/	小さじ2	
・赤ピーマン	/	1/4個	
・黄ピーマン	/	1/4個	

◎作り方

- ① 水菜は4cm長さに切って茎と葉に分け、豚肉で巻き、塩・こしょうを振る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を焦げ目がつき、中に火が通るまで焼く。
- ③ Aの材料でジャポネソースを作る。玉ねぎとりんごはすりおろし、みりんとしょうゆとともに鍋に入れ、弱火で煮詰める。
- ④ 器に②を盛り、③のジャポネソースをかけ、赤・黄ピーマンを飾る。

