



毎日の料理を楽しみに
COOKPAD
http://cookpad.com

もやしの肉巻き～簡単節約ボリュームおかず

by ちゃんみー♪



フライパンひとつでできちゃう簡単レシピ♪



コツ、ポイント

2の工程ではあまり触らないようにするのがコツ。触りすぎると巻いたお肉がバラバラになります (;´▽`A`´ 4の工程では、もやしのシャキシャキ食感を残したい場合は先に肉巻きを取り出しても◎

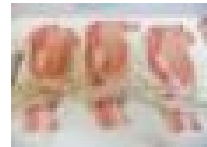
材料：(4人分)

豚薄切り肉	300g
もやし	一袋(200g)
塩コショウ	適量
■ あわせ調味料	
醤油	大さじ1
ハチミツ(砂糖で代用可)	
	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

このレシピの生い立ち

旨味たっぷりでお安いカナダポークの薄切りを使ってボリューム満点のおかずを作りたいかったので考えました。冷めても美味しいので、お弁当のおかずにも◎です ^ ^

1. 豚薄切り肉を広げ、軽く塩コショウをし、もやしを適量乗せて巻く。



2. 油を熱したフライパンに1の巻き終りを下にして並べ、蓋をして中火で焼き色が付くまで熱する。



3. 焼き色が付いたらひっくり返し、再度蓋をして焼き色が付くまで熱する。



4. 両面焼き色が付いたらあわせ調味料を入れ、程よいとろみが付いたら完成



<http://cookpad.com/recipe/1823134>