

ロメインレタスの肉巻き

材料 2人分

- ロメインレタス 8枚 (100g)
- 豚ローススライス 160g
- コショウ 少々
- 小麦粉 小さじ2杯
- バター 5g
- A { 醤油 小さじ 1.5杯
- 料理酒 小さじ 1杯
- みりん 小さじ 1杯
- 砂糖 小さじ 0.5杯
- おろしにんにく 1cm



✚ 1人分 216 Kcal 塩分 0.8 g

作り方

1. ロメインレタスは1枚ずつはがして洗い3等分の長さに切っておく
2. 豚肉にコショウをし、ロメインレタスを豚肉で巻く
3. 2に小麦粉をふる
4. フライパンを熱してバターを溶かし3を焼く
5. 豚肉に火が通ったらAをからめ、器に盛って出来上がり♪

