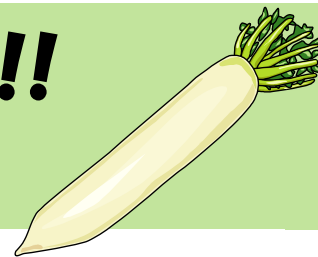


# 食べごたえアップ!! 大根の肉巻き



## 材料 (4人分)

- 大根 ……480g
- 豚もも肉薄切り ……240g
- サラダ油 ……6g
- 濃口醤油 ……18g (大さじ1)
- みりん ……18g (大さじ1)
- B { • 酒 ……18g (大さじ1)
- おろししょうが ……15g (大さじ1)
- だし汁 ……100ml
- 青じそ ……4g (8枚)



**エネルギー**  
**167kcal**

**塩分**  
**0.8g**

人参やきのこなど  
でもOK  
シソは肉と一緒に  
巻いてもおいしく  
いただけます。



## 作り方

- ① 大根は1.5cm程度の厚さに輪切りにし、縦3等分に切る。
- ② ①の大根を電子レンジ500wで5分程度、火が通るまで加熱する。
- ③ 豚肉を大根の数に合わせて切って広げ、②の大根をのせて端から巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。転がして全体に焼き色を付ける。
- ⑤ ④にBを入れ、汁が少なくなるまで加熱する。
- ⑥ 器に青じそを敷き、盛付けて完成。

