

ねぎ肉ロール

材料(2人分)

豚バラスライス	8枚
長ねぎ	1本
小麦粉	大さじ2
サラダオイル	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2~3
水	大さじ2



- ①長ねぎは3cm長さに切ってから縦に6割にする。
- ②豚バラ肉を縦に置いて、手前に長ねぎを置きくるくると巻いて形を整え、小麦粉をまぶしつける。
- ③フライパンにサラダオイルを入れて中火にかけ、熱くなったら2の肉を入れてころがしながら炒めます。
- ④肉全体に焼き色が付いたら砂糖・しょうゆ・水を加え、フライパンをゆすって加熱します。
- ⑤汁気が少なくなりてりが出たら火を止めます。

