



所要時間



30分

【材料】(2人分)

- ・九条ねぎ…2本～3本 ・豚もも肉(薄切り)…8枚 ・にんじん…40g
- ・パプリカ…40g ・小麦粉…適量 ・油…適量
- A 酒…大さじ1 みりん…大さじ1 しょうゆ…大さじ1

【作り方】

*Aは合わせておく。

①九条ねぎは6～7cm幅に切る。にんじん、パプリカは6～7cm長さの細切りにし、さっと下茹でする。

②豚肉を広げ、①を巻く。小麦粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンで焼く。

③豚肉に焼き目がついたらAを加えて絡める。半分に切り分け盛り付ける。

【栄養成分など】(1人分)

- ・エネルギー 230kcal
- ・食塩相当量 1.1g

旨味の強いねぎなので、
メインの1品になります。

