

もやしといんげんのぶた肉まき

ふくさい
副菜
1.5皿分だよ
にんまえ サービング
1人前=1.5つ (SV)



材料(4人分)

- もやし 1ふくろ(200g)
 - ぶたロース(スライスうすぎり) 12まい
 - いんげん 24本
 - うめぼし 3こ
 - みりん 大さじ1/2
 - 塩
 - こしょう 適量
 - サラダ油
- *レモン、ぽんずなどやく味はおこのみで

作り方

- (1)もやしといんげんは塩ゆでし、ザルにあげておく。
- (2)うめぼしのたねを取り、軽くたたいてみりんと合わせておく。
- (3)ぶた肉に(2)をぬり、いんげん2本、もやしをまいて塩、こしょうする。
- (4)サラダ油をひいたフライパンで(3)をぶた肉に色がつくまでやいたらできあがり。

