

食材2つだけ!

豚ロース肉

×

長いも



調理時間

15分

長いものシャキシャキ感がたまらない

長いもの肉巻き

材料 (2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉
.....16枚
長いも.....6cm

焼肉のタレ.....大さじ2
サラダ油.....小さじ2

1 材料を切る

長いものは1.5cm角の拍子木切りにし、水に5分さらす。豚肉を重ねるように2枚並べ、ペーパータオルで水気を拭き取った長いもを手前において巻く。

2 焼く

フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、1を並べて全面に焼き色がつくまで焼いたら、焼肉のタレを入れて全体に絡める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索