

食材2つだけ!

豚バラ肉

×

かぼちゃ



調理時間

20分

焼肉のタレ 1本で簡単味付け かぼちゃの肉巻き

材料 (2人分)

豚バラ肉(スライス) …… 8枚

焼肉のタレ …… 大さじ1と1/2

かぼちゃ …… 1/8個

1 材料を切る

かぼちゃは1cmの厚さで8枚に切る。耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱し、粗熱をとる。

2 焼く

かぼちゃに豚肉を巻く。フライパンを中火にかけ、肉の巻き終わりが下になるようにフライパンに並べる。中火で両面に焼き色がつくまで焼く。

3 仕上げ

いったん火を止め、フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、焼肉のタレを入れて再び火をつけ、全体に絡めて火を止める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索