

食材2つだけ!

春キャベツ

×

豚バラ肉



調理時間

20分

春キャベツのシャキッと食感を楽しんで

春キャベツの肉巻き

材料 (2人分)

春キャベツ…………… 3枚

レモン(好みで) …… 適宜

豚バラ薄切り肉…………… 6枚

塩・こしょう…………… 少々

1 レンジ加熱する

キャベツは耐熱皿に入れてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱をとり、水けをしっかり絞る。

2 巻く

キャベツを適当な大きさに手でちぎり、4cm程度の長さにくるくると丸める。キャベツを豚肉で巻き、塩・こしょうをふる。

3 焼く

フライパンに2を縦じ目が下になるように並べる。中火にかけ、豚肉の全面にこんがり焼き色がつくように焼く。好みでレモンを絞る。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索