



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



食材のうま味と
油を吸収しやすい
エリンギだから
美味しさを
逃しませぬ



エリンギの食感で満足感UP! エリンギの肉巻き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
424kcal	1.7g	約 15 分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

エリンギ……………100g入1パック
豚肉 ばら うす切り……………200g
塩・こしょう……………少々
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
A みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
きざみねぎ……………適量

■作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに縦に切る
- ②豚肉は塩・こしょうをし、①に1枚ずつ巻き付ける
- ③フライパンを熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色がつくまで焼いたら蓋をして2～3分蒸し焼きにする
- ④③のフライパンの余分な油を拭き取りAを加え、たれにとろみがつくまで絡める
- ⑤④を器に盛り、ねぎを散らす

cooking memo