

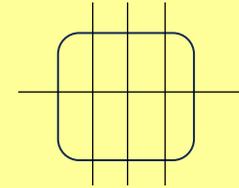
はんぺんの豚肉巻き

～豚もも肉とはんぺんで手軽にたんぱく質アップ～



作り方

- ① はんぺんは8等分にする。



ピーマン、パプリカ（赤）、玉ねぎは乱切りにする。
Aを混ぜ合わせる。

- ② ①のはんぺんに豚肉を巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにごま油（全量の1/3）を熱し、ピーマン、パプリカ（赤）、玉ねぎを炒め、火が通ったら一度フライパンから取り出す。
- ④ ③のフライパンを軽くふき、残りのごま油を入れ、②の肉の巻き終わりを下にして並べ、火をつけ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをして3分位焼く。
- ⑤ 肉に火が通ったら、ふたを外し、③の野菜、Aの調味料を入れ、よくからめて器に盛り付ける。

材 料（4人分）

豚もも肉（赤身薄切り）	240g	A	にんにく（おろし）	1かけ
はんぺん	1枚		しょうが（おろし）	1かけ
片栗粉	大さじ1		しょうゆ	小さじ1
ピーマン	80g		オイスターソース	大さじ1
パプリカ（赤）	80g		酒	小さじ2
玉ねぎ	100g		砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1			