

～ブロッコリーの茎の肉巻き～



材 料（2人分）

- ・ ブロッコリーの茎 1株分
- ・ 豚薄切り肉 100g
- ・ 塩 少々
- ・ サラダ油 適量

（タレ）

- | | |
|--------|----|
| ・ 水 | 大2 |
| ・ めんつゆ | 大1 |
| ・ 砂糖 | 少々 |

作 り 方

- ① 皮をむいて縦に6等分し、熱湯に塩少々を入れて、2分茹でる。
- ② 肉をブロッコリーの茎に巻きつける。
- ③ フライパンに油を敷き、こんがり焼き色がついたら、ふたをして1～2分蒸し焼きにする。
- ④ 肉に火が通ったら（水・めんつゆ・砂糖）の合わせタレで照り焼きにする。