

## ～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。