



recipe 01

作り方

- 1 にんにくの芽を半分の長さに切り、軽くゆでるか、電子レンジで加熱し少し火を通しておく。
- 2 豚肉でにんにくの芽を4～5本端から巻いて、塩コショウをふる。
- 3 フライパンにうすく油をしき、肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 4 肉の全面に焼き色がついたら、酒をふりかけ、火を弱めてフライパンに蓋をし蒸し焼きにする。
- 5 火が通ったらみりんと醤油を回しかけてできあがり！好みのサイズに切って。

にんにくの芽の肉巻き



材料 (2人分)

にんにくの芽	……	10本
豚薄切り肉	……	100g
塩コショウ	……	少々
酒	……	大さじ1
みりん	……	小さじ1
醤油	……	小さじ1
油	……	少々

point

お肉が外れてしまうのを防ぐために

豚肉がはずれてしまわないように、巻き終わりを爪楊枝でとめておくとよい。
巻いたあとに、小麦粉をうすくはたいてもよい。