



調理時間
(目安)
18分

レンジでできるいろどり肉巻き



材料(2人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) — 12枚
えのきだけ — 1/2袋
人参 — 1/3本
春菊 — 4本
A:めんつゆ(2倍濃縮) — 大さじ2
A:おろししょうが — 小さじ1
A:水 — 大さじ1
A:片栗粉 — 大さじ1/2
塩、こしょう — 少々

作り方.....

- 1 えのきだけは軸を切り落として長さを半分にしてほぐす。
人参はせん切りにする。春菊は3cm幅に切る。
- 2 えのきだけ、人参、春菊をそれぞれ4つに分け、広げて塩・こしょうをした肉で巻く。
4個ずつ合計12個できたら、閉じ目を下にして耐熱のお皿に並べる。
- 3 Aを混ぜ合わせたものを2に回しかけ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で6分、肉に火が通るまで加熱する。

他のw数の電子レンジでの加熱時間の目安

500w	700w	900w	1000W
約7分10秒	約5分10秒	約4分	約3分40秒