

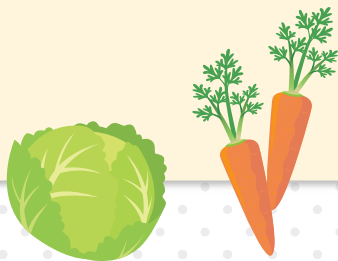
新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和3年度のテーマは
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

野菜の肉巻き～お好み焼き風～



材 料 【材料：4人分】

- 豚肉（薄切り）
…400g
 - キャベツ…1/2 個
 - 人参…1 本
 - ニラ…1 束
 - 塩…適量
 - こしょう…適量
 - 片栗粉…適量
 - 油…適量
- A
- ソース…適量
 - マヨネーズ…適量
 - 青のり…適量
 - かつお節…適量



作り方

- ① キャベツ、人参は千切りにして塩もみをし、水気を切る。ニラは3、4cm幅に切る。
- ② 豚肉を広げ、キャベツ、人参、ニラをのせて巻く。
- ③ ②に塩、こしょう、片栗粉をふる。
- ④ フライパンに油をひき、③を豚肉に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ ④にAをお好みでかける。