



ねぎ肉ロール巻き1人分:539キロカロリー・塩分2.6g

群馬名産「下に田ねぎ」で作る

肉ロール巻き弁当

～ 寒くなる時期に押さえておきたい風邪予防 ～

下に田ねぎ肉ロール巻き 8個の作り方

ぐんま
食材



下に田ねぎは ビタミンA・Cが多く、免疫力を高める効果が期待できるの。アリシンという成分が風邪予防・抗菌作用に効果があるとされているわよ！
豚肉との相性もよく、豚肉に多く含まれるビタミンB1が疲労回復効果が期待できるわ。

下に田ねぎ:2本
豚バラ肉:8枚
塩・こしょう:各少々
七味唐辛子:適量
酒:大さじ2
水:大さじ2
サラダ油:1/2
【A】 醤油:大さじ1と1/2
【A】 みりん:大さじ2
【A】 砂糖:小さじ1



STEP.1

下に田ねぎは 4～5cmの長さに切ります。



STEP.2

豚バラ肉は塩、こしょうをふり、
①の下に田ねぎにしっかり巻きつけます。



STEP.3

フライパンに油を入れて熱し、②の巻き終わりを下にして
中火で転がしながら焼き色をつけます。



STEP.4

③を弱火にし、酒と水をふり、
蓋をして4～5分蒸し焼きします。



STEP.5

④の蓋を取り【A】を回し入れ、からめながら
照りが出たら火を止め、お好みで七味唐辛子をふります。

常備菜やおつまみにも！

保存容器に入れて冷蔵庫で3日、冷凍にすると2週間程保存できるので、夕食の一皿やおつまみにもオススメです。