



7月のお手軽減塩レシピ

“レンジで簡単！豆苗と大葉の肉巻き”



豆苗、大葉を豚肉で巻いてレンジでチンするだけの簡単おかずレシピです。香味ダレには豆板醤、にんにく、生姜を入れて風味良く仕上げました。野菜もたっぷり食べられます！

《材料》 (2人分)

- ・豚バラ肉 120g
- ・豆苗 1パック
- ・大葉 6枚
- ・糸唐辛子 適宜

☆香味ダレ

- ・ごま油 大2
- ・豆板醤 小1
- ・砂糖 大2
- ・生姜 5g
- ・にんにく 4片
- ・白ごま 適宜

《作り方》

- ①豆苗は根元を切り落とす。
- ②豚バラ肉を広げ、大葉、豆苗をのせ、クルクル巻く。
- ③耐熱皿に並べ、ラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④☆香味ダレの生姜、にんにくをみじん切りにし、他の調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤③のラップを外し、糸唐辛子を添えて完成。



1人分 食塩相当量 0.5g