

1月のお手軽減塩レシピ°

【長イモとチーズの肉巻き】

おかずにもおつまみにもピッタリ。
材料も少なく手軽にできる簡単レシピです。

材料 (2人分)



豚バラ肉 (薄切り)	160g程度
長イモ	5cm
スライスチーズ(とけるタイプ)	1枚
塩・こしょう	少々(0.5g)
サラダ油	大さじ1
万能ねぎ	適量
ポン酢	大さじ1

作り方【1人分の食塩相当量:1.1g】

- ① 長イモは1cm角程度の四角柱に切る。
(長さは5cm程度)
- ② 切った長イモと長イモの間にチーズをはさむ。
- ③ ②に豚肉を巻き付け、塩コショウで下味をつける。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を焼く。
- ⑤ お皿に盛りつけ、万能ねぎとポン酢をかける。

できあがり！

