

長ねぎ豚肉巻き

材料 (2 人分)

長ねぎ 2 本
豚ばら肉 200g
★醤油大さじ 2
★みりん大さじ 1
★酒大さじ 1
★砂糖大さじ 1
白ごまお好みで



作り方

1



長ねぎを 5 センチ幅に切る。

2



豚肉に軽く塩こしょう(分量外)を振り、長ねぎに巻き付ける。

3



熱したフライパンにオリーブオイル(またはサラダ油)をしき、全体に焼き色を付ける。

4



焼き色がついたら、★の調味料をフライパンに入れて蓋をする。(弱火で3分くらい)

5



お皿に盛り付けたらできあがり。お好みで白ごまをかけてください。