

Let's Share!

11

春キャベツの豚肉ロール



材料

- ・春キャベツ……100g
- ・ロース肉……4枚
- ・塩……少々
- ・小麦粉……適宜

作り方

- ①キャベツは千切りにする。
- ②①に塩少々をふり、しんなりさせ、ぎゅっと絞る。
- ③ロース肉に②を4等分してクルクルと端からまいていく。
- ④かるく小麦粉をはたき、油をひいたフライパンでこんがり焼く。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子