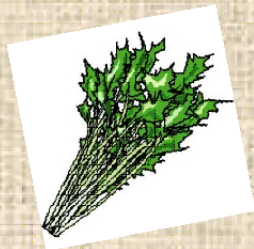


レンジで簡単 水菜の豚肉巻き

【材料】大人2人分、こども1人分

- ・水菜 2株
- ・豚ロース(薄切り) 5枚
- ・食塩 少々
- ・白ごま 適量
- ・ポン酢 適量



お子さんと一緒に
お肉でまきまき

【作り方】

水菜は洗って根元を落とす。

まな板に豚肉を広げて並べ、
水菜を乗せてきつめに巻き、
食塩をふる。

食べやすい長さに切り、
耐熱皿にのせ、ふんわりラップを
かけて電子レンジにかける。
(600Wで約2分)

乳児は水菜が噛み切りにくいので、
短めに切ると食べやすいです。
電子レンジでの加熱時間は
ワット数により異なるので、
様子を見て調整してください。

火が通ったら、お皿に盛りつけ、
白ごま、ポン酢を好みの量かける。

ポン酢のほかにも、ゴマドレッシングや焼き肉のたれを
かけてもおいしいです 大人は仕上げにこしょうをふっても

献立例

水菜の豚肉巻きは<主菜>なので
煮物または和え物、汁物などを組合せて