

料理名 ☆☆☆川端家の4色肉巻き☆☆☆

作:川端章広さま



材料・分量

- ◇ 豚肉
 - ◇ ニンジン
 - ◇ インゲン
 - ◇ 土ショウガ お好み
 - ◇ 砂糖
 - ◇ 醤油
 - ◇ みりん
 - ◇ 酒
- } ㊦

作り方

- (1) きくらげを水で戻し、長さ1cmに千切りする
- (2) ニンジンとインゲンは下ゆでする
- (3) 土ショウガを千切りする
- (4) (1) (2) (3)を豚肉で巻き、塩コショウで下味をつける
- (5) フライパンで焼く
- (6) ㊦の調味料を合わせ味付けする

☆子どもの健康を第一に考えた家族愛メニューです。育ち盛りの子どものために、食べやすく野菜を下ゆでし、甘く味付けをしました。