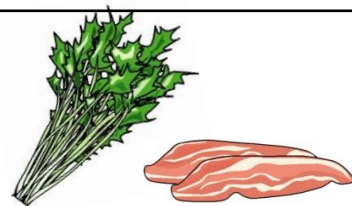


☆簡単メニュー☆

レンジで簡単！

☆水菜の豚肉巻き



【材料】大人2人分、子ども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

【作り方】

- ① 水菜は洗って根元を落とす。
- ② まな板に豚肉を広げて並べ、塩をふり水菜を乗せてきつめに巻く。
- ③ 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2~3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。

- ④ 火が通ったら、食べやすい大きさに切りお皿に盛りつけ、白ごま、ポン酢を好みでかける。



お子さんと一緒に
お肉でまきまき♪



☆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♪

☆お好みで、大人は仕上げにこしょうをふってもいいですね♪