



2/19 (火)

## 豚バラでくるくる野菜巻き

(材料)

豚バラ肉：6枚

春キャベツ：1/6玉

バター：20g

塩・こしょう：適量

ぽん酢：適量

- ① キャベツは千切りにして塩少々を振る。
- ② 豚バラをひろげてこしょうを振り、①を巻く。
- ③ 耐熱皿に②を並べ、バターを乗せぽん酢をかけレンジにかける。  
(600Wで2分半ほど)
- ④ お好みで更にぽん酢をかけて召し上がれ。

★野菜は白菜、エノキ、豆苗、ねぎなど、あるものでどうぞ

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。