



9/3(水) レンジで!～レタスの肉巻き

(材料)

豚バラ肉：6枚

レタス：6枚

小麦粉：適量

塩こしょう：適量

酒：小さじ1

A { ぼん酢：大さじ2

練りごま：大さじ1

ラー油（ごま油）：小さじ1～2

削り節：適量

ごま：適量

① 豚バラ肉は広げて、塩こしょうと小麦粉を振る。

② レタスを丸めて①に乗せてきつめに巻く。

③ 耐熱皿に②を並べ、酒を振り、ラップをふんわりかけて加熱。
500Wで3分を目安に、足りないようなら追加する。

④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

⑤ ③に火が通ったら皿に盛りつけ、④のたれをかける。

⑥ 削り節とごまをあしらう。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。