



水菜の豚しゃぶ巻き

シャキシャキ食感が楽しい～水菜レシピ①

水菜の豚しゃぶ巻き

材 料 (2人分)

豚ロース肉しゃぶしゃぶ用
..... 10枚
水菜 1束(100g)
塩こしょう 適量
<ドレッシング>
大根おろし 大さじ2
★ごま油 大さじ2
★しょうゆ 大さじ1
★酢 大さじ1
★白いりごま 大さじ1/2
★だしパック(中身)・ 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用

- ① 水菜は根元を切り落とし、肉の幅より少し長め(6cm前後)に切り10等分する。ドレッシングの★の材料を混ぜておく。
- ② 豚肉に塩こしょうをして、①の水菜を置き巻く。
- ③ ②の巻き終わりを下にして耐熱皿に並べて、ふんわりラップをして電子レンジ600W・5分ほど火が通るまで加熱する。
- ④ ドレッシングの★に大根おろしを混ぜる。皿に③を盛りつけてドレッシングをかけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 豚ロース肉は、豚バラ肉など好みの部位で。
- ドレッシング★に大根おろしを混ぜるのは食べる直前がオススメです。
- 電子レンジの機種・耐熱容器の種類・食材の状態により加熱時間に誤差が。必要に応じて加熱時間を調整してください。