

電子レンジ

# 肉巻き野菜

調理時間：20分    カロリー： 223 kcal

〈材料〉（ 2人分）



---

|            |          |
|------------|----------|
| 豚肉ロース肉スライス | 8枚（160g） |
|------------|----------|

---

|       |      |
|-------|------|
| なす（中） | 1／2本 |
|-------|------|

---

|         |    |
|---------|----|
| えりんぎ（小） | 1本 |
|---------|----|

---

|        |      |
|--------|------|
| 焼き肉のたれ | 大さじ2 |
|--------|------|

---

---

---

〈作り方〉

- 1 なすは皮をむき、縦に1／4に切る。
- 2 えりんぎを、縦に1／4に切る。
- 3 豚肉で、なす、えりんぎを巻く。
- 4 耐熱皿に肉巻きを8本並べ、焼き肉のたれをかける。
- 5 皿にふたをして、600wで3分加熱する。
- 6 肉巻きをひっくり返して、2分加熱し、できあがり。

〈調理の一口メモ〉

- ・ シリコンスチーマーを使用しても良い。
- ・ 皿にふたがない場合は、ふんわりとラップをかける