



ニムラサラダスナップエンドウの肉巻き



材料: 3人分

ニムラサラダスナップエンドウ 12本 (約120g)

豚肉 3枚 (約100g)

酒 大1

醤油 小1

塩 少々

コショウ 少々

サラダ油 適量



1. スナップエンドウは筋を取り、約2分塩茹でする。



2. 冷水で冷やし、水気をきる。



3. 豚肉を半分にカットして、酒と醤油で味付けする。



4. 3をスナップエンドウ2本に巻く。



5. フライパンに油をひいて、中火で4を焼きながら塩とコショウで味を調える。



6. 豚肉に焦げ目がつくまで焼く。
7. 真ん中を少し斜めにカットして、お皿に並べる。

* 薄味にして、ごまドレッシングなどをかけて食べるのもおすすめです。