

たけのこの肉巻き

杉浦 和宏 第2学年 忠海中学校

アピール
ポイント

かわいいサイズ感で食べやすく、弁当のおかずにしてもOK。



材料と下ごしらえ

(2人分)

ゆでたけのこ…	1個	食べやすい 大きさ
豚バラ……………	100g	うす切り
片栗粉……………	適量	
酒……………	大さじ1	
しょうゆ……………	大さじ1	
オイスターソース…	大さじ1/2	
砂糖……………	小さじ1	
青ねぎ……………	少々	小口切り

調味料

*緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた  調理時間 15分

- ① たけのこに豚肉を巻き片栗粉をまぶす。



- ② フライパンに巻き目を下にして並べ、肉の色が変わるまで、裏返しなが焼く。



- ③ 調味料を入れて、たけのこにからめる。

最後に青ねぎをあしらって出来上がり。



調理アドバイス

- 焼く時に巻き目を下にするとう肉がはがれません。

