



【材料 4人分】

豚薄切り肉	300g
人参	1/2 本
インゲン	10 本くらい
塩	適宜
あらびきこしょう	適宜
小麦粉	適宜
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2



【作り方】

1. 短冊に切った人参と、インゲンは、ラップをして電子レンジで 1~2 分加熱する。もしくは、箸が通るくらいに鍋で、ゆでる。
2. 人参とインゲンを 2~3 本ずつとり、豚肉で巻いていく。
3. 巻いたものに軽く塩コショウ、小麦粉をふる。
4. フライパンを熱し、軽く焦げ目をつける。
5. そこへ酒、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、照りつける。