

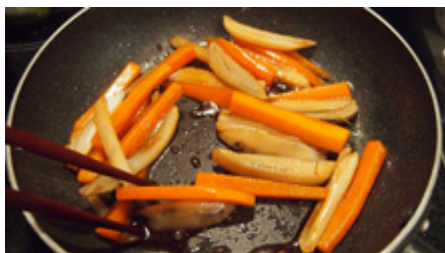
お弁当のおかず、おせちに丁度いい！れんこんの肉巻き(1人前約199kcal)



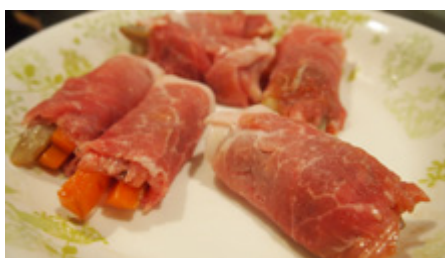
<材料(3人前)>

- 豚バラ肉・・・120g
- れんこん・・・60g
- にんじん・・・1本
- [蒲焼のたれ](#)・・・50cc

<使用した商品>



【1】れんこんとにんじんを5～6cmのスティック状にカットし、[蒲焼のたれ](#)大さじ1をそのまま加え、よく混ぜながら炒めます。



【2】炒めたにんじん・れんこんに豚バラ肉を巻きつけます。



【3】[蒲焼のたれ](#)をさらに大さじ1～2程度かけて、フライパンで焼きます。肉巻きの内側は火が通りにくいのでじっくり焼いてください。しっかりと焼き上がったら完成です。