


作品名 ニラたれのえのきの豚肉巻き		
使用するきのこの種類 えのき		
調理時間 15 分		
材料概算費(4人分) うちきのこ代		600 円 200 円
使用機材 電子レンジ		

セールスポイント  
電子レンジ調理で簡単に作れます。

材料名	分量(4人分)	作り方
豚バラ肉 (薄切り)	300g	<ol style="list-style-type: none"> <li>えのきをほぐします。</li> <li>ニラは5mm幅に切ります。 玉ねぎをみじん切りにして600wで1分温めます。</li> <li>豚バラ肉は15cm幅に切ります。</li> <li>ボウルにニラ、たれの材料を入れて混ぜ合わせます。</li> <li>豚バラ肉の1枚にえのきの1/10量ずつのせて巻きます。同様に19個作ります。</li> <li>耐熱容器に巻き終わりを下にして並べ、ラップをかけ600wの電子レンジで豚バラ肉が火が通るまで6分程度加熱します。</li> <li>器に盛りつけ、玉ねぎを乗せたれをかけたら出来上がりです。</li> </ol>
えのき	300g	
玉ねぎ	45g	
・たれ		
ニラ	60g	
ポン酢	大さじ4	
ごま油	小さじ4	
すりおろし生姜	小さじ2	
白いりごま	小さじ2	