

雪国きのこの肉巻き



材料 🍴 (2人分)

雪国まいたけ・・・1/4パック

雪国しめじ・・・1/4パック

豚ばら肉(薄切り)・・・4枚

カラーピーマン・・・1/2個

アスパラ・・・1本

サラダ油・・・大1

塩・こしょう・・・少々



🍷 1人分／約133kcal

🕒 調理時間／約5分

作り方 🍳

1 雪国きのこは小さめにさく。

2 ピーマンは細切り、アスパラはレンジにかけてから細切りにする。

3 豚肉に塩・こしょうをして、(1)、(2)を合わせて巻く。

4 フライパンにサラダ油を熱し、(3)を焼き上げる。