

## 白なた豆の肉巻き八チミツ生姜焼き

<< ダイナミック白なた豆の美味しさはお弁当にも重宝 >>



### ----- 材料 (2人分) -----

白なた豆 (10~20cm 長さのもの)	6本
豚薄切り肉	100g
生姜の細切り	大さじ1
サラダオイル	小さじ1
塩	
胡椒	

#### A

}	醤油	大さじ 1/2
	日本酒	大さじ 1/2
	八チミツ	大さじ 1

### ----- 作り方 -----

- ① 白なた豆は、2~4分間塩茹でして冷まし、筋を引く。豚薄切り肉を巻き付け、塩・胡椒をふる。
- ② フライパンにサラダオイルを熱し、①の両面を焼く。生姜の細切り、Aを合わせたものを加え、焼きつけるようにして絡める。

#### ※POINT

白なた豆は好みの固さに茹でる。

