

白なた豆の肉巻きハチミツ生姜焼き

<< 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	100 g
生姜の細切り	大さじ 1
サラダオイル	小さじ 1
塩	
胡椒	

A

白なた豆	醤油	大さじ 1/2
	日本酒	大さじ 1/2
	ハチミツ	大さじ 1

作り方

- 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。
- 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。

