

ピーマンの 肉巻き

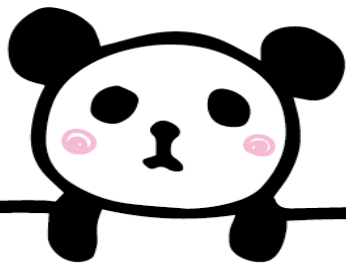
* * 材料(2人分) * *

ピーマン	1個
にんじん	1/4本
豚肉スライス	6枚
塩	適量
焼き肉のタレ	適量



作り方

- ① ピーマンとにんじんは細切りにする。
- ② 豚肉を広げ、片側の端に①をのせクルクルと巻いていく。
- ③ 巻き終わりを下にし、中火で焼く。お肉に火が通ったら弱火にし焼肉のタレを絡めたら出来上がり。



ピーマンの苦味は細胞の中にあります。
ピーマンの繊維は縦向きですので、細胞を壊さないよう繊維に沿って縦に切れば苦味を感じにくくなります。

