

# にくまき(3しゅるい)をつくろう



【ざいりょう】

ひといぶん

【にくまき (3しゅるい)】

ぶたロース (しゃぶしゃぶよう) 6まい

にんじん 30g

いんげん 25g

エリンギ 20g

こむぎこ てきりょう

サラダゆ てきりょう

さけ こさじ2

さとう こさじ1

しょうゆ こさじ2

みりん こさじ2

☆





## 【つくりかた】

### 【にくまき（3しゅるい）】

- ① ちょうみりょう（☆）はあわせておく。
- ② にんじんは、はば7mm、ながさ7cmにきり、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ いんげんも7cmにきりゆでておく。
- ④ エリンギも7mmかく7cmのながさにきる。
- ⑤ ぶたにくをひろげ、にんじん、いんげん、エリンギをそれぞれまく。
- ⑥ こむぎこをうすくまぶす。
- ⑦ フライパンにサラダゆをいれ、ちゅうびでにくをやく。（フライパンにいれるときはまきおわりをしたにする。）
- ⑧ ころがしながらやき、ぜんたいにひがとおったらさらにとりだす。
- ⑨ キッチンペーパーなどでフライパンのあぶらをふきとり、あわせたちょうみりょうをいれ、にたたせる。
- ⑩ さらのにくをフライパンにもどし、しるけがなくなるまでからめる。
- ⑪ うつわにもりつけるときははんぶんにかきまぜる。

