

豚のみそ漬け手巻き



材料（2人分）

- 豚こま切れ肉 200g
- ズッキーニ ½本
(旬の野菜をお好みで)
- 白みそ 30g
- みりん 小さじ1
- うすくちしょうゆ 小さじ2
- にんにく 1かけ
- ごま油 小さじ2
- 手巻き用の野菜 (レタス、ラディッシュなど)

作り方



作り方の
ポイントは
動画で紹介



- ズッキーニを3cm幅の棒切りに切る。
- ボウルに白みそ、うすくちしょうゆ、みりんを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ②のボウルに、豚こま切れ肉とズッキーニを入れてよく馴染ませ、タッパー又は使い捨てのポリ袋に入れ、20～30分漬け込む。（冷蔵庫で4～5日保存可）
- フライパンにごま油とつぶしたニンニクを入れて温め、香りが立ったら、③を入れ、弱火で火を通したら、こげ目が付くよう焼きつける。
- レタスの上に、④をのせ、お好みの野菜（ラディッシュなど）、白ご飯を巻いて食べる。