

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

レンジでかんたん! 菜の花と黄パプリカの 豚肉巻きサラダ

調理時間
10分
1人分
約**423kcal**



※写真はイメージです。

冬の旬食材



菜の花

+

使ったのはコレ!



キュービー
すりおろし
オニオン
ドレッシング

レンジでかんたん! 菜の花と黄パプリカの豚肉巻きサラダ

材料/2人分

| | |
|-----------------|------|
| 菜の花 | 1束 |
| 黄パプリカ | 1/4個 |
| 豚ばら肉(薄切り) | 8枚 |
| キューピー すりおろしオニオン | |
| ドレッシング | 適量 |

作り方

- ①菜の花は根元を切り落とす。黄パプリカは薄切りにする。
- ②豚ばら肉を広げて、①をのせて巻く。同様に7個作る。
- ③器にぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを敷いて②を並べる。その上にも同様のクッキングペーパーを材料がかくれるようにかけて、レンジ(600W)で約4分加熱する。
- ④③のクッキングペーパーを全て取り除いた後、再度盛りつけ、「キューピー すりおろしオニオン ドレッシング」をかける。