

口和
支部4
人分

材 料

・ミニトマト…12個 (アイコ)	A	・砂糖 ……大さじ1
・豚三枚肉 ……12枚		・しょうゆ…大さじ1と1/2
・青ねぎ ……40g		・みりん ……大さじ1
・片栗粉 ……大さじ2		・酒 ……小さじ1
・ごま油 ……小さじ1		

作 り 方

- ①ミニトマトに片栗粉をまぶす。
- ②①に豚三枚肉をすき間なく巻き付け、片栗粉を付けておく。
- ③フライパンにごま油を入れて、巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ④火が通ったらAの調味料をからめ、刻んだ青ねぎも入れて混ぜれば、できあがり。

肉
巻
き
アイ
コ

井のたれ
あたたかいご飯にのせ、たれをかければ
「肉巻きアイコ丼」の完成

材 料

A	・しょうゆ ……大さじ6	B	・片栗粉 ……小さじ2
	・酒 ……大さじ4		・水 ……大さじ1と1/2
	・砂糖 ……大さじ4		
	・水 ……250ml		

作 り 方

- ①鍋にAを入れ煮立て、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。