

豚肉とチーズのきつね巻

材 料

(5人分)

- ・豚肉300g
- ・キャベツ1／3コ
- ・長ネギ1本
- ・ミックスチーズ適量
- ・油揚げ（5枚）

★コンソメ（顆粒）

★醤油

★あらびき胡椒

★塩

・カレー粉

適量



作り方

- ①油揚げを開きます。
- ②荒切したキャベツと刻んだ長ネギをフライパンで炒めます。一度取り出し、豚肉を炒めます。
- ③ボウルに炒めた②を入れ合わせます。★印で味付け、カレー粉を加えて味を調えます。
- ④開いた油揚げに③のをせ、ミックスチーズをのせ包みます。爪楊枝で閉じフライパンでこんがり焼いてできあがりです。

※豚肉はどの部位でも可。ひき肉、切り落としがおススメです♪

※カレー粉の代わりに★印にめんつゆを加えて和風味も楽しめます。