

# 忍び巻き



## 材料（2人分）

葱(白ネギ)	.....	1本
揚げ(長方形)	.....	1枚
片栗粉	.....	適量
米油	.....	適量
A しょう油	.....	大さじ3
みりん	.....	大さじ2
酒	.....	大さじ1
砂糖	.....	大さじ1

## 作り方

- 1) 葱にフォークで穴をあけてラップをし、600wのレンジで1分30秒加熱する。
- 2) 揚げを湯通しして油抜きする。揚げの横1辺を残し、縦横3辺を切って開く。内側が下になるように置き、上から片栗粉を振る。①を置いてくるくと巻き、片栗粉をまぶす。
- 3) 熱したフライパンに米油をひき、②の巻終わりを下にして焼く。蓋をして、葱に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 4) 全体に焼き色を付け、Aを加えて絡ませる。タレにとろみが出てきたらできあがり♪



葱の甘みがとろ〜りあふれる♪  
ご飯がすすむ一品！



<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>



他のレシピはこちら!!