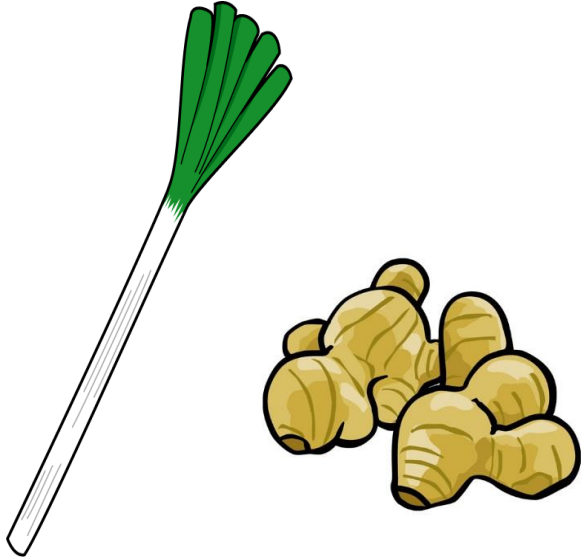


# 長ネギとしょうがの豚肉巻き

## 【テーマ:基礎代謝を上げよう】

肩こりの原因は、体の冷えからくることもありなるべく、体を温めてくれる食材を食べるように気を配りましょう！！



イラストはイメージです

### ✿材料✿

豚ももスライス	4枚
長ネギ	1本
生姜	1カケラ
塩・こしょう	お好みで

### ●つけだれ

ごま油	小1
酢	小1
しょうゆ	小1

## 【作り方】

- 1.長ネギ・しょうがは5cm長さの千切りにする
- 2.豚肉は半分の長さに切り、1.の長ネギとしょうがを8等分して巻いていく
- 3.中火で2.を並べて焼く
- 4.焼き色が付いたら、お皿に盛り付け、つけダレをつけて完成

