


料理名		準備時間	調理時間	分量
マッスルミートの恵方巻き		15分	30分	2人分
	1	ほうれん草と人参をゆでる。 人参がゆであがったら、短冊形にカットする。 卵2個を溶いて、フライパンで卵焼きにする。		
	2	マッスルミート・卵(生)1個・片栗粉をボウルに入れ、 塩コショウを軽く加えて、なじむまでよく混ぜ合わせる。 混ぜ合わせたら、1/2ずつの量に小分けしておく。		
	3	巻きすの上にキッチンラップを敷いて、卵と片栗粉を 混ぜ合わせたマッスルミート1/2を載せて延ばす。		
	4	ほうれん草・人参・卵焼きをマッスルミートに載せ、 形を整えながら巻く。		
	5	マッスルミート1/2ずつ、手順3・手順4を繰り返して 肉巻きを2本つくる。		
	6	肉巻きをフライパンで中火で焼く。 焦げ目がついたら、ふたをして弱火でさらに5分焼く。		
	7	焼きあがったら、醤油で軽く味付けをする。 海苔を巻いて、器に盛り完成。		
<b>材料</b> マッスルミート… 300g ほうれん草… 1/2袋 人参… 1/2本 卵… 3個 海苔… 全型2枚 片栗粉… 適量 塩コショウ… 適量 醤油… 適量				
<b>調理のポイント</b> 1)手順2. で卵・片栗粉を加えないと、ミートの食感が固くなる。				