

<島原農業高校>

「サクッと簡単！レンジでできる長崎和牛角煮まんじゅう！」



<材料> 5個分

・長崎和牛ロース	300g
・ブルパン	5個
・千切りキャベツ	50g
・片栗粉	適量
★みりん	25cc
★しょうゆ	100cc
★料理酒	200cc
★砂糖	大さじ1と1/2
★水溶き片栗粉	適量

<作り方>

- ① 長崎和牛ロースを片栗粉でまぶし、3~5cm程度の厚さになるまでロール状に巻く
- ② ★の調味料をすべて混ぜておく
- ③ 深めの耐熱皿に①と②を入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分程度加熱する
※状況を見て加熱時間を増減してください
- ④ 切り込みを入れたブルパンに、千切りキャベツと③を挟んで完成

— ポイント —

・パンは食パンでも代用可能です！

お好みでパンを焼いても食感を楽しむことができおいしいです！