

とろーり♪絶品おかず！

肉巻きカマンベール

10分

1人分あたり
443
kcal

DELISH
KITCHEN



とろーり♪ 絶品おかず！

肉巻きカマンベール

10分

1人分あたり

443

kcal



材料 (2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ肉	12枚(180g)
カマンベール(カットタイプ)	6個(100g)
サラダ油	小さじ2
焼肉のたれ	大さじ1

- 1 豚肉1枚にカマンベールをのせて巻き、さらにもう1枚の豚肉で巻く。同様に計6個作る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、1を入れて肉に火が通るまで中火で転がしながら焼く。
- 3 焼肉のたれを加えて全体にからめる。
お好みでスキレットで焼いて、ブロッコリーやにんじんを添えるのもおすすめです。