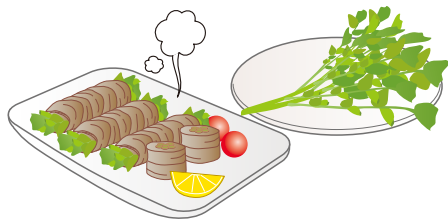


美味し  
レシピ

# 香味野菜「クレソン」の肉巻き

ステーキなどに添えせられることが多い「**クレソン**」。「オランダガラシ」とも呼ばれ、さわやかな辛みが特徴です。西欧では古くから香味野菜として食され、肉などの消化を助けるとされています。

今回は、手軽にできるクレソンの肉巻きをご紹介します。



★ 手順 ★

## 材料(2人分目安)

- クレソン…1束
- 肉(牛または豚、薄切り)…200g
- 小麦粉・オリーブオイル…適量

## 作り方

1. 切り分けたクレソンを適量の肉で巻き、これを好みの本数分作ります。

※葉先が同じ方向を向かないよう、互い違いにして巻くのがコツ。

2. 小麦粉をまぶし、オリーブオイルを敷いたフライパンで焼き色を付けたら完成。

※味付けは、焼く時にソースと絡めたり、付けグレしていただいてもOK。