

ダイニングメニュー

おもてなしにピッタリ、チーズが入った八幡巻!

彩り八幡巻



■材料〈4人分〉

牛肉うす切りすき焼き用(ロース)	8枚(320g)
ごぼう	1本
にんじん	1/2本
いんげん	8本
チーズ	4個
小麦粉	適量
サラダ油	適量
◆A だし汁	200ml
みりん	大さじ2
うす口しょうゆ	大さじ2
◆B 酒	30ml
みりん	60ml
こい口しょうゆ	30ml
砂糖	少々
粉山椒	少々

■作り方…調理時間約25分

- ①ごぼうは15cmの長さで縦4つに切り、にんじんは15cmの長さで7mm角に切り、下ゆでする。
- ②鍋にAを入れて、①を炊いておく。
- ③いんげんは塩ゆでし、冷水に取る。チーズは7mmのスティック状に切る。
- ④牛肉は2枚横に並べ(大きければ1枚で巻く)、小麦粉をはけて打ち、②・③の具を並べて巻く。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して、④を並べ、中火でコロコロと肉を回しながら、焼く。
- ⑥焼き色がついたらBを入れ、フライパンを揺らしながら、からめる。
- ⑦⑥を食べやすい大きさに切り、器に盛りつけ粉山椒を添える。



- ・具材は形のしっかりしたものが巻きやすいです。
- ・肉はしっかりきつめに巻くときれいに仕上がります。

食事バランスガイド

1人あたり: 491kcal

