

## ☆牛肉の八幡巻き(2人分)

牛もも薄切り肉	140g	A	しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1		砂糖	大さじ1
ごぼう	80g		みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2		酒	小さじ2
油	大さじ1/2		<添え野菜>	
			にんじん	60g

- ① 牛肉はしょうゆ、酒をふりかけ5分おく。
- ② 添え野菜のにんじんは皮をむき、5mmくらいの輪切りにしてゆでる。
- ③ ごぼうは皮をこそぎ落とし、フライパンの直径より短めに切って水にさらす。酢少々(分量外)を加えたお湯で10分ゆでた後、少し冷ましてすりこ木などで4~5回たたいてしょうゆをまぶす。
- ④ ①の牛肉を広げ、ごぼう1本分を芯にして端から巻いていく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の巻き終わりを下にして入れ、強火で肉に焼き色をつけながら、転がして焼く。
- ⑥ ⑤の肉を取り出し、Aの調味料を入れて1~2分煮詰め、再び肉を戻してたれをからめる。
- ⑦ ⑥の粗熱が取れたら、一口大に切ってさらに盛り、②のにんじんを添える。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	273	16.9	13.5	34	3.0	1.8

副菜	1つ
主菜	2つ