

牛肉の糸コン巻き

食物繊維 2.7 g 塩分 0.8 g

【材料】 2人分	【作り方】 77kcal
<p>牛肩ロース(薄切) 120g しょうが 適量 しらたき 140g 葉ねぎ 10g めんつゆ(2倍) 小さじ2と半 水 小さじ2 かぼちゃ 40g めんつゆ(2倍) 小さじ2 水 小さじ2</p>	<p>しらたきは熱湯でゆでてザルにあげ、フライパンで a を加えて、汁気がなくなるまで炒める。ねぎは洗って束ねておく。 かぼちゃは種とわたを除き、洗って、5mmの厚さに切に扇形に切る。皿に広げ、ラップをかけてレンジで2分加熱し、フライパンでこんがり焼く。 ラップを広げしょうがを散らし、その上に1人分の牛肉を広げて並べる。その上に1人分のしらたき、ねぎを牛肉の幅に合わせて並べ、くるくる巻く。 フライパンを熱し。巻き終わりを下にして、弱火でふたをして焼く。 5等分に切り、器に盛り付けて、5等分した b をかけていただく。</p>