



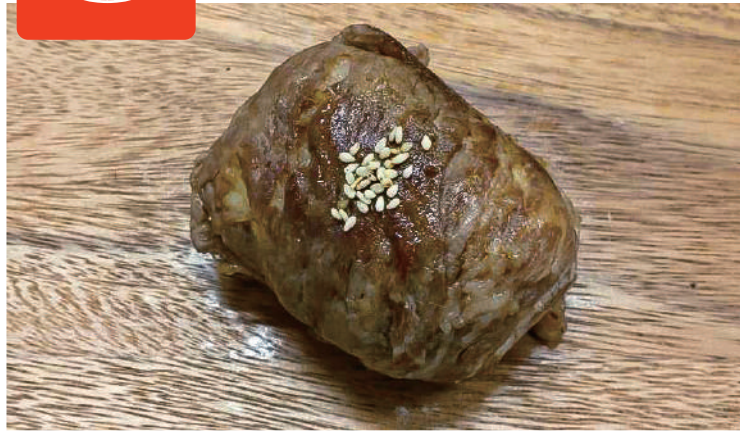
おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



牛肉でがっつり食べよう! 牛肉巻きおにぎり



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
682kcal	2.7g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (1人分) ※一人2個として

あたたかいご飯	180g	
牛肉 パラうす切り	60g	
小麦粉	小さじ1/2	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1	
白炒りごま	小さじ1/4	

■作り方

- ①ご飯を俵型に2個にぎる
- ②牛肉を半量ずつ広げ、①の表面を覆うようにしっかり巻き、小麦粉をまぶす
- ③フライパンにサラダ油を熱し②を入れ、焼き目が付いたらAを加えて汁が少なくなるまで煮絡める
- ④仕上げに白炒りごまをふる

cooking memo