



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.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう

## 牛肉の八幡巻き



一人あたりのエネルギー <b>215kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</b>	調理時間 <b>約30分</b> <small>*粗熱をとる時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

牛肉 もも うす切り	200g
ごぼう	150g
出汁	200ml
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2
B しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

### ■作り方

- ①ごぼうは洗って包丁の背で皮をこそぎ、長さ10cmに切り、縦に4~6本に切る
- ②鍋にAを入れて①を加え、汁気が無くなるまで煮る
- ③牛肉を広げて、1枚に②を4本ずつ巻く
- ④Bをあわせておく
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、③をとじ目を下にして入れ、転がしながら焼く
- ⑥④に⑤を入れ、からめる
- ⑦煮汁が無くなったら取り出して粗熱をとり、食べやすい大きさに切る

cooking memo