

牛肉の野菜巻き

主食

主菜

副菜

カムカム POINT

●野菜を肉で巻くことで噛みごたえアップ!



【材料 2人前】

牛もも薄切り肉 …… 4枚 (200g)
 長ねぎ …… 1/4本 (25g)
 ほうれん草 …… 1/2把 (50g)
 塩 …… 小さじ1/6 (1g)
 こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 大さじ1 (9g)
 油 …… 小さじ2 (6g)
 酒 …… 小さじ1 (5g)
 付け合わせの野菜 …… 60g
 (ブロッコリー、ミニトマト、にんじんなど)

つくり方

- ① 長ねぎは太めの千切り、ほうれん草はゆでて水気をしぼり、3cmに切る。
- ② 牛肉を広げ、塩こしょうをふり、小麦粉をふる。
 ①の長ねぎ、ほうれん草を均等にのせて巻き、ようじでとめて全体に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 中火で1分加熱した後、裏返して1分加熱。その後、酒を回し入れ、塩をふり、汁気がなくなるまで焼く。
- ⑤ ようじを抜いて半分に切り盛り付ける。付け合わせの野菜を添える。

Check

清須市の特産野菜を使用しています。
 ご家庭でもぜひ、宮重大根、にんじん、小松菜など、清須市の特産物を取り入れてください!



栄養価
(1人前あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
235	19.2	0.7