

|       |      |      |
|-------|------|------|
| 〈材料〉  | 4人分  |      |
| 牛薄切り肉 | 16枚  |      |
| 大根    | 4センチ |      |
| 厚揚げ   | 1枚   |      |
| 小麦粉   | 適宜   |      |
| 大根おろし | 200g |      |
| 青じそ   | 4枚   |      |
| A     | 醤油   | 大さじ3 |
|       | みりん  | 大さじ2 |
|       | 砂糖   | 大さじ1 |

〈作り方〉 1人分 229キロカロリー

- ① 大根は1センチ厚さに4枚切り、半月切りにする。皿に並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分加熱し、水気を切る。
- ② 厚揚げは油抜きし、横8等分に切る。
- ③ 牛肉を縦長に広げて小麦粉を振り、大根を手前に置いて全体にしっかりと巻きつける。同様に残りの大根、厚揚げを巻き付け、表面にも小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れる。焼けたら返しながらか全体に焼き色をつける。
- ⑤ Aを合わせ、④にまわし入れて全体にからめる。汁気がなくなってきたら火を止め、皿に盛る。青じそ、軽くしぼった大根おろしを添える。

