

# ねぎと牛肉の巻焼き

(1人分)

エネルギー 139kcal

食塩相当量 0.9g



主  
菜

## ー材料2人分ー

牛もも薄切り肉…100g

A [しょうゆ…小さじ1/2

酒…小さじ1/2

白ねぎ…45g(1/2本)

油…小さじ1

B [しょうゆ…大さじ1/2

みりん…大さじ1/2

酒…大さじ1/2

サニーレタス…適量

ミニトマト…適量

## ー作り方ー

- ① 牛肉に【A】をからめる。白ねぎは10cm長さに切り、縦4つに切る。
- ② まな板に牛肉を広げ、ねぎを芯にしてくるくる巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②をころがしながら焼いて火を通し、【B】を加え味をからめる。
- ④ 皿にサニーレタスを敷いて③を食べやすい大きさに切り分けて盛り付け、ミニトマトを添える。

牛肉に下味をつけておくことで  
少ない調味料でもおいしく♪

