

えのきと万能ネギ牛肉巻き



調理時間

約25分

カロリー

170kcal(1人分)

材料

(2個分)

牛モモ薄切り	4枚
塩・コショウ	各少々
えのき	1/2袋(50g)
万能ネギ	4本
(A)	
醤油	大さじ1
酒	大さじ1と1/2
生姜しぼり汁	1片分

作り方

- 1 牛モモ薄切り肉をバットなどに広げ、塩、コショウをして合わせたAを回しかける。5分おき、下味をつける。
- 2 えのきは石づきを切り落とし、万能ネギは、えのきの長さに合わせて切る。8等分に分けておく。
- 3 (1)に(2)のをせて巻き、ダッチオーブンSにのせる。
- 4 (3)をグリルに並べ、両面焼グリルを点火し、中火強、下火弱で10分焼く。

薄切りの牛肉がボリュームおかずに。残り野菜でアレンジしてみて。