

牛肉と昆布のくるくる巻き



調理時間

約35分

カロリー

205kcal

材料

(4人分)

カット昆布(20cm)	4枚
いんげん	4本
ニンジン	5cm
牛薄切り肉	160g
かんぴょう	適宜
(A)	
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ3
みりん	大さじ1
水	200ml

作り方

- 1 カット昆布は水で戻す。いんげんは両端を切って長さを半分に切り、ニンジンは1cmの角切りで昆布の長さに切る。
- 2 昆布の上に牛肉をのせ、いんげんとニンジンを芯にしてくるりと巻き、戻したかんぴょうで結ぶ。
- 3 (2)をココットダッチオーブンに並べてAを加え、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを25分に設定して点火する。消火後、冷まして味をなじませる。

子どもたちもついお箸がのびる、新しい感覚の昆布巻きです。