

肉巻きネギロール

エネルギー：176kcal(1人分)



* 材料と分量 * (分量は4人分です)

白ネギ	2本
薄切り牛肉	200g
醤油	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ4
サラダ油	小さじ1
粉山椒	少々
いりゴマ	適量

* 作り方 *

白ネギは半分の長さに切り、ラップに薄切り牛肉を並べ、白ネギをのせて巻く。

サラダ油をフライパンで熱し、の巻き止まりを下にして並べ、転がすようにして焼き目を付けていく。

醤油に砂糖、お酒を混ぜ合わせたタレを作り、全体に絡ませる。

皿に盛り、お好みで粉山椒やいりゴマをふりかけて出来上がり。

