



269Kcal, 塩分1.0g(1人分)、調理時間15分

<材料>4人分

<作り方>

牛薄切り肉 200g  
 砂糖 小さじ1  
 A 醤油 大さじ1と1/2  
 ねぎしょうが、にんにくのみじん切り  
 各小さじ1  
 粉唐辛子 少々  
 すりごま 大さじ1  
 なま麩 1/4本  
 長ネギ 8cm  
 焼用ごま油 小さじ2  
 青紫蘇

1. 牛肉を広げ砂糖小さじ1をふり、しばらく置く。
2. Aを合わせ、1.を入れ漬ける。
3. なま麩は拍子木切り、長ねぎは4cmのせん切りにする。
4. 2.で3.を巻き、ごま油で転がしながら焼き、最後につけ汁を絡める。
5. 器に青紫蘇を敷き、4.を盛る。