



441Kcal. 塩分2.1g(1人分)、調理時間20分

<材料>4人分

牛薄切り肉	300g
オイスターソース	大さじ2
さやいんげん	24本
にんじん	1本
ごぼう	1/2本
A スープカップ1と1/2+コンソメ少々	
なま麩	1/2本
昆布茶	
焼き用サラダ油	
せん切りしょうが	

<作り方>

1. にんじん、ごぼうは鞘いんげんの太さの拍子木切りにし、Aでさっとゆでる。
2. 生麩も大きさをそろえ切り、昆布茶少々をふっておく。
3. 牛肉を広げ、片面にはけでオイスターソースをぬる。
4. 3.に2.をいろいろよくのせ、くるりと巻き、サラダ油で巻き終わりを下にし、転がしながら焼く。
5. 食べやすい大きさに切り、せん切り生姜をのせる。