



317Kcal, 塩分1.2g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

牛薄切り肉	200g
なま麩 (黒ゴマ)	1/3本
A 焼き用油、醤油、みりん少々	
きゅうり	1/2本
セロリ	1/2本
みょうがの甘酢漬	4本分
B マヨネーズ	大さじ2
辛子	小さじ1

<作り方>

1. 牛肉は長方形に整える。なま麩は拍子木切りにする。
2. フライパンに油を少量敷き、生麩と牛肉をさっと焼き醤油、みりんを絡ませる。
3. キュウリ、セロリは4cmの細切りにする。みょうがはせん切りにし、さっと湯通しし、甘酢に漬ける。
4. 牛肉を広げ、なま麩と3.の野菜をのせ、くるっと巻く。