

アーリーバード 2015/12/12 <うす切り肉って 使えるね～！> 飯渕 由美  
 (\*牛肉巻きおにぎり, \*白菜と豚ばら肉のくるくる巻)

\*牛肉巻きおにぎり

材 料	2人分
ごはん	180g
牛肉うす切り	6枚
サラダ油	小2
小麦粉	少々
<b>たれ</b>	
酒	大1
醤油	大1
砂糖	大1
又は焼き肉のたれ	大1
酒	大1

- ご飯は6等分してたわら型に握る。(1個30g)
- 牛肉を広げて1. 茶こしを使って小麦粉をふりかけ、1.を置いてしっかりと握り、また、茶こしを使って表面に薄く小麦粉をふりかける。
- フライパンにサラダ油を熱し、2.の巻き終りを下にして並べて焼き、転がしながら全体を焼いたら皿にとりだす。
- フライパンにたれを入れひと煮立ちしたら3.を戻して転がしながらからめる。

\*牛肉のうす切りは切り落とし肉などがよい。



\*白菜と豚ばら肉のくるくる巻

材 料	2人分
白菜	2枚
豚バラ肉うす切り	4枚
さやいんげん	4本
エリンギ	大1本
パプリカ	1/4個
生姜	10g
出し汁	150cc
砂糖・醤油・酒	各大1
<b>水溶き片栗粉</b>	
片栗粉・水	小2・大1

- 白菜は茹でて(電子レンジにかけて)冷ましておく。さやいんげんはすじをとり、エリンギは縦に4等分に切る。パプリカは5ミリ幅に4本切る。生姜は皮をむいてうす切り。
- まな板に1.の白菜の根元を手前にして広げ、豚ばらうす切り肉を縦に2枚並べ、その上に横にさやいんげん・エリンギ、パプリカをのせこれを芯にしてくるくる手前から向こうに巻いていく。巻き終わりをつまようじで止める。
- 鍋に出し汁と砂糖・醤油・酒を加えて煮立たせたら2.の巻き終わりを下にして並べ、うす切り生姜も入れて、紙ぶたをして弱めの中火で15分ほど煮る。
- 白菜のくるくる巻きを取り出し4等分に切り、器に盛り付ける。

煮汁に水溶き片栗粉を加えひと煮たちしたら、火を止め白菜のくるくる巻にかける。

