

牛肉のこんにゃく・にら巻き南蛮漬

●特産品●

こんにゃく・にら

●出品者●

鹿沼市 篠原 喜美枝さん

お薦めのことば

口当たりがさっぱりとした牛肉巻きです。



牛肉のこんにやく・にら巻き南蛮漬

材 料 (4人分)

- | | | |
|----------|--------|-------------|
| ●牛もも薄切り肉 | 320g | 《付け合わせ》 |
| ●こんにやく | 1枚 | ●レモン 1個 |
| ●にら | 1束 | ●パセリ 適量 |
| ●片栗粉 | 適量 | ●ミニトマト 1パック |
| ●揚げ油 | 適量 | |
| ●赤唐辛子 | 1本 | |
| ●しょうゆ | 大さじ2 | |
| A ●酢 | 大さじ1・½ | |
| ●砂糖 | 大さじ1 | |

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 300 kcal
- たんぱく質…………… 19.1 g
- 脂 質…………… 18.9 g
- カルシウム…………… 56 mg
- 鉄…………… 2.5 mg
- 塩 分…………… 1.5 g

献立のヒント

- 野菜サラダ
- かき玉汁

一口アドバイス

- 南蛮漬の代わりに、合わせ調味料(しょうゆ、みりん、酒、砂糖)でもおいしくいただけます。

作り方

①にらはゆでて水に放して水気をしぼり4等分する。



②こんにやくをひろげにららのせ、端から巻く。さらに牛肉でしっかりと巻く。



④赤唐辛子は種を除き、小口切りにし、Aと混ぜる。



⑤揚げた肉をつけ汁につける。



こんにやくはゆでて水気をきり肉の枚数に合わせて薄くそぎ切りにする。



③片栗粉をまぶし油で揚げる。



⑥食べやすい大きさに切り皿に盛り、レモン、ミニトマト、パセリを添える。

