

豪華な味わい！

牛ロールごはん



30分

1人分あたり
628
kcal



豪華な味わい！ 牛ロールごはん

30分

1人分あたり
628
kcal



材料 (2人分)

ごはん	どんぶり 1杯 (200g)
牛ロース薄切り肉	250g
大葉	10枚
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩こしょう(ごはん用)	少々
塩こしょう(肉用)	少々
ごま油	大さじ1/2
焼肉のたれ	大さじ2

- 1 大葉は軸を切り落とし、みじん切りにする。ボウルにごはん、鶏ガラスープの素、塩こしょう(ごはん用)、大葉を入れて混ぜる。
- 2 ラップに牛肉を広げ、塩こしょうをふる。1のごはんを手前にのせて形をととのえ、ラップを使ってきつくめに巻く。
- 3 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、2を巻き終わりを下にして入れて1分程度焼く。転がしながら全面に火を通して取り出す。
- 4 3を食べやすい大きさに切る。器に盛り、焼肉のたれをかける。