

チカラ 牛肉の力



貧血予防に効果があるといわれる鉄分の中でも、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれています。美容ビタミンと呼ばれるビタミンB2も豊富です。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



焼肉手巻き寿司

調理時間
30分

1人分
881kcal

焼肉手巻き寿司

調理時間

30分

1人分

881kcal

【材料/4人前】

米	3合
ミツカン すし酢 昆布だし入り	大さじ6
またはく合わせ酢	
米酢	大さじ4
砂糖	大さじ4~5
塩	小さじ2
〈好みの具材〉	
牛肉 焼肉用	200g
ウインナー	4本
スライスチーズ	4枚
ツナ缶	1缶
コーン缶(ホール)	1缶
レタス	2枚
きゅうり	1本
にんじん	1/4本
黄パプリカ	適量
マヨネーズ	適量
焼きのり	大判10枚
しょうゆ	適量

【作り方】

- ①ご飯を炊き、「ミツカン すし酢 昆布だし入り」または、よく合わせた〈合わせ酢〉をふり混ぜ、すし飯を作る。
- ②ウインナーは、斜め半分に切り、油をひかずにフライパンで焼く。チーズは半分に切る。ツナは油をきり、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。レタスは一口大にちぎり、きゅうりはスティック状に切る。にんじん、パプリカは細切りにする。
- ③フライパンで牛肉を焼き、しょうゆ・粗挽き黒こしょう(分量外)で味つけをする。
- ④大皿に〈好みの具材〉を彩りよく盛り、焼きのりとしょうゆを添える。
- ⑤具材を組み合わせて、手巻き寿司を巻き、お好みでしょうゆをつけていただく。