

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!



黄金の巻き肉

調理時間
2~3分

1人分
225kcal

黄金の巻き肉

調理時間

2~3分

1人分

225kcal

【材料/1人前】

サンチュ	1枚
ごはん	適量
牛カルビ肉(焼いたもの)	1~2枚
きゅうり・にんじん・大根(千切り)	適量
大葉	1枚
キムチ	適量
エバラ 黄金の味中辛	適量

【作り方】

- ①しっかりと水を切ったサンチュの上に、ごはんをのせ、平らにする。
 - ②①に「エバラ 黄金の味中辛」で味付けした肉と具材をのせ、巻いて、出来上がり。
- ※お好みでナムルをのせてもおいしくいただけます。
- ※お好みで豆板醤を加えると、辛みが加わり大人向けになります。