

# 牛肉



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。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## くるくるロール寿司™ (焼肉)

調理時間  
30分

1人分  
497kcal

# くるくるロール寿司™ (焼肉)

調理時間

30分

1人分

497kcal

## 【材料/2人前】

ご飯……………320g(1合分)  
ミツカン すし酢 昆布だし入り…大さじ2  
牛肉(しゃぶしゃぶ用)……………120g  
焼き肉のたれ……………適量  
サラダ油……………適量  
きゅうり……………1/2本  
にんじん……………3cm  
リーフレタス……………大1枚  
焼のり……………2枚(全形)

## 〈お好みのおかず〉

厚焼き卵……………適宜  
ミニトマト……………適宜

## 【作り方】

- ①フライパンにサラダ油をしき、牛肉に焼肉のたれをつけて焼き、冷ます。きゅうりは1/2本を縦長に6等分に切り、その内の4本を使用する。にんじんは、せん切りにする。それぞれ具材は4等分にする。焼のりは半分に切る。
- ②温かいご飯に「ミツカン すし酢 昆布だし入り」を混ぜ合わせ、冷ましてから4等分する。
- ③焼のりを縦長におき、奥1cmあけて、すし飯を均等に広げる。リーフレタスを中央におき、手前から焼肉、きゅうり、にんじんを順番におき、「の」の字に巻く。同様に計4本分作成する。
- ④それぞれ3等分に切る。容器に詰め、お好みで厚焼き卵、ミニトマトを添える。