

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

お肉も野菜もモリモリ食べられる!

焼肉手巻き

調理時間

20分

1人分

684kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



エリンギ

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
わが家は焼肉屋さん 中辛

焼肉手巻き

材料/4人分

ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
エリンギ	2本
パプリカ(赤)	1/3個
パプリカ(黄)	1/3個
貝割れ菜	1パック
グリーンカール	3枚
サニーレタス	2枚
焼きのり(全型)	5枚
ナムル(ほうれん草・大根・豆もやし)	適量
白髪ねぎ	1/2本
牛カルビ	300g
すし飯	2合
サラダ油	適量
キッコーマンわが家は焼肉屋さん 中辛	適量

作り方

- ①ピーマンはヘタと種を取って縦8等分に切る。玉ねぎは5mm厚さの輪切り、エリンギは薄切り、パプリカは5mm幅の細切りにする。貝割れ菜は根を切り落とし、グリーンカールとサニーレタスは巻きやすい大きさにちぎり、のりは4等分に切る。
- ②具材をそれぞれ器に盛りつける。
- ③ホットプレートに油を入れて中温で熱し、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、牛カルビを両面焼いて火を通す。のりにすし飯をのせて広げ、好みの具材を巻いて「キッコーマン わが家は焼肉屋さん 中辛」のたれをつけて食べる。

※栄養計算値にナムルは含まれません。また、サラダ油を大さじ1、たれを1人あたり大さじ1使用した場合の値です。