

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

甘辛い和風ソースでご飯も進みます♪

牛肉と長ねぎの肉巻き 和風ハンバーグ

調理時間

20分

1人分

558kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



長ねぎ



黒毛和牛カタウす切り

+

使ったのはコレ！



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ
450ml



「つくり方動画を
配信中！」

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



牛肉と長ねぎの肉巻き和風ハンバーグ

材料/2人分

長ねぎ・・・・・・・・・・・・・1本
しめじ・・・・・・・・・・・・・1/2パック
〔牛豚挽肉・・・・・・・・・・・・・200g
卵・・・・・・・・・・・・・1/2個
A パン粉・・・・・・・・・・・・・大さじ3
塩・・・・・・・・・・・・・2つまみ
こしょう、ナツメグ・・・・・・・・少々
黒毛和牛カタうす切り・・・・・・・・100g
塩、こしょう、片栗粉・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
〔キッコーマン いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ・・大さじ2
B 水・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1
水溶き片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1
茹で人参とさつまいものハート型抜き
(お好みで)・・・・・・・・・・・・・適宜

作り方

- ①長ねぎは半分はみじん切りにし半分は1cm幅の輪切りにする(青い部分は飾りに取っておく)。しめじは根元を落として、ほぐす。ビニール袋にAと長ねぎのみじん切りを入れてよく練り、2等分して俵型に成形し、それぞれ牛肉を巻き、塩、こしょう、片栗粉を全体にまぶす。
- ②フライパンに油を中火で熱し、①のハンバーグを入れ、全面をこんがり焼く。
- ③②のフライパンに、①のしめじと長ねぎの輪切りを入れて炒め、Bを入れて沸騰したら、蓋をして、12分煮込む。
- ④肉に火が通ったらフライパンから取り出し、残りの具と汁を水溶き片栗粉でとじる。
- ⑤器にハンバーグを盛り、ソースをかけ、お好みで長ねぎの青い部分のみじん切りや茹でた人参やさつまいもをハート型にくり抜いたものを飾る。