



## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2005年6月号より」

## 牛肉巻きのごま酢がけ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



## 材料(4人分)

牛肉(ロール・薄切り)	300g
いんげん	40g
にんじん	小1本
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1

## ▼ごま酢▼

すりごま(白)	大さじ3
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
七味唐辛子	少々

## ▼付け合わせ▼

きゅうり	1本
塩	少々

- 1 いんげんは熱湯で茹でて、長さを半分に切ります。にんじんはいんげんと同じくらいの太さに切って茹でます。
- 2 牛肉を1枚ずつ広げ、1のいんげんとにんじん数本ずつを芯にして巻き、8本の牛肉巻きを作ります。
- 3 ごま酢の材料を混ぜ合わせておきます。
- 4 きゅうりはじゃばら切りにし、塩水につけてひと口大に切ります。
- 5 2の牛肉巻きに小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに入れ、転がしながら焼きます。
- 6 5を食べやすく切り、3のごま酢をたっぷりかけて4のきゅうりを添えます。

## 【きゅうりのじゃばら切りの仕方】

まな板の上にきゅうりを横に置き、菜ばし2本をきゅうりをはさむように寝かせておき、その上からななめ切りします。切り口を下にして裏側も同様にななめ切りします。