



## ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2007年2月号より」

## 牛肉のみそ焼き・・・おぺんとういろいろおかず図鑑



- 1 ごぼうは半割りにして2cm長さに切り、茹でる。牛肉も2cm幅に切る。
- 2 竹串に牛肉を折りたたむように刺し、次にごぼうを刺してこれを3回くり返して2本つくる。
- 3 みそ、砂糖を混ぜて2にぬり、トースターで5～6分焼く。

## 材料

ごぼう	20g
牛肉（すき焼き用）	30g
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2