

牛肉八幡巻き ～減塩げんたしょうゆを使ったレシピ～



レシピ提供：脇田 千鶴先生 (医療法人良秀会藤井病院 栄養科 科長)

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
115	3.0	7.0	10.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
149	111	35	0.3

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■材料【1人分】

ごぼう	10g	オリーブ油	3g
にんじん	15g	みりん	5g
牛肩ロース薄切り肉	15g	減塩げんたしょうゆ	5g
片栗粉	5g		

■作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ取り、5cm長さの拍子木切りし、酢水(分量外)に浸す。
- ② にんじんは5cm長さの拍子木切りにする。
- ③ ①、②をだし汁(分量外)でサッと煮、粗熱を取る。
- ④ 牛肉をまな板に広げ、③のごぼうとにんじんを格子にのせ、肉で巻きつけ、軽く片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④を入れ、中火でころがしながら焼き、表面に焼き色がついたら弱火にし、みりん、減塩げんたしょうゆを入れたら蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 粗熱が取れたら半分に切り、切り目を上に盛る。

♪ワンポイントアドバイス

みりんと減塩げんたしょうゆを入れた後は、焦げやすくなりますので、弱火で加熱してください。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ

