



※写真はイメージです。

節分やお祝い事にもぴったりのごちそう

ごちそう太巻き

材 料 (3人分)

米	2合分
すし酢	大さじ4
卵	2個
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1
牛肉(薄切り)	250g
キッコーマン 濃いだし本つゆ (濃縮つゆ)	大さじ3(45cc)
きゅうり	3/4本
サニーレタス	3枚
焼きのり	3枚

作り方

- 炊飯器に、洗ってざるにあげた米を入れて、2合の線まで水(分量外)を加えて炊く。炊き上がったらすぐにすし酢を合わせ3等分にしておく。
- 溶きほぐした卵に砂糖を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、卵を入れて炒り卵を作り、3等分しておく。
- 2のフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、牛肉を炒めて濃縮つゆを加え、ほとんどつゆがなくなるまで煮て、3等分しておく。
- 巻きすに焼きのりを縦長になるように置き、上の方1/4程度を残して1のごはんを全体に広げる。
- ごはんの中心に、棒状に切ったきゅうり、2、3を並べ、具を覆うようにサニーレタスをのせてしっかりと巻く。