

## 2月15日 ビーフロール

by MAIKO SAITO

おすしの定番「太巻き」をちょっとアレンジ。  
ビーフとレタスでコロコロ巻いた韓国ふう太巻き



### ～材料～

|       |      |                 |      |
|-------|------|-----------------|------|
| ソース   |      | ご飯              | 2合   |
| 醤油    | 大さじ2 | 海苔              | 4枚   |
| ごま油   | 大さじ2 | 牛肉(ローススライス)     | 120g |
| 白ごま   | 大さじ1 | もやし             | 適量   |
| 豆板ジャン | 少々   | A(ごま油、塩、白ごま各少々) |      |
| わけぎ   | 0.5束 | 卵               | 2個   |
|       |      | B(砂糖大さじ1 塩少々)   |      |
|       |      | グリーンリーフレタス      | 3～4枚 |
|       |      | すだれ             |      |

### ～作り方～

#### 下ごしらえ

1. ソースを作る。わけぎはみじん切りにし、他の材料と合わせておく。
2. ごはん2合は、バットにあけてさます。(10分位)
3. もやしを茹で、水気をきり、Aと混ぜ合わせ、ナムルを作る。
4. グリーンリーフレタスを洗って、葉と芯にわけ、葉のみ使う
5. 卵はBと混ぜ合わせ、フライパン (クリステルのノンスティックフライパン。デリケートな卵等を焼くのに最適♪) で厚めの錦糸玉子を1枚作り4等分にする。
6. フライパンで牛肉を炒め、塩コショウする。
7. すだれに海苔をおき、ごはんを全面に敷いて、2・4・ソース・1・3の順にのせて、巻いていく
8. 5を8等分に切りお皿に盛り付けたら、残ったソースをひとつずつにトッピングする。

### MAIKOから一言

日本では、太巻きといえば、お祝い事や、おもてなしの席での定番メニューですね。通常は、酢飯の中に具を巻きますが、あえて、ただのごはんにすることで、お肉との相性がグンとアップ。いろいろな具で試してみて。手軽に海苔巻を楽しめますよ。今日から、すだれがもうはなせない!?

---

### ～ おすすめアイテム ～

\* 詳細は画像をクリックして下さい。

クリステル  
ノンスティックフライパン

