

簡単・簡単・簡単  
 ししび

夕ご飯  
 何にする?



Y33 28a ログ B  
 69th  
 recipe

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

## お好み お正月料理

新年にふさわしい料理と言えば、  
 重箱に美しく詰めたおせち料理に勝るものはないでしょう  
 しかし、最近の核家族化、  
 24時間営業のコンビニ、ファミレスで必要性はなくなっています  
 それならいっそ、好きな物だけを、食べきれぬ量だけ  
 作ってはいかがでしょう。  
 盛り付けをちょっと工夫するだけでお正月らしくなります  
 お正月料理用にたくさん買っても余ってしまう生麩と、  
 定番のゴボウで肉巻きを作りました。  
 食感の違いを楽しんでください

### 花麩の肉巻きと 八幡巻き

(2人分) ~ 15a B太 B10

調理時間: 20分

#### 材料

- ・花麩(生麩) 10cm くらい
- ・ゴボウ 1本
- ・牛肉(すき焼き用) 100g
- ・酢 小さじ1
- ・白だし 小さじ1
- ・サラダ油 適量

合わせ調味料(またはすき焼きのたれ 大さじ5)

- ・しょう油、酒、みりん 各大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2 ~ 1

#### 作り方

1. ゴボウは硬いたわしでよく洗い、10cmの長さに切る。鍋にゴボウがかぶるくらいの水を入れ、酢を加えて弱火~中火でゆでると白くゆで上がる。ゴボウに竹串がすーっと入るようになったら(5~6分)、最後に白だしで軽く味を付けておく。
2. 牛肉をラップの上で平らにのぼし、1.のゴボウ、花麩をそれぞれ牛肉でしっかり巻き、ラップで包んでおく。
3. フライパンにサラダ油を少量入れ、ラップを剥がした2.を、つなぎ目を下にして入れ、中火で2~3分焼く。肉や剥がれないよう注意しながら反対に返し、焼き目が付いて、肉に火がとおったら、キッチ



ンペーパーで油を吸い取り、調味料を加えて、やや  
 甘めに調理する。

4. 食べやすい大きさに切り、器に並べる。

色彩鮮やかな花麩

花麩は、桜や梅など季節の植物をかたどって作られた麩で、棒状で売られています。煮付けるとモチモチ感があがり、煮汁を吸ってうま味たっぷり。短時間で調理できるのも利点で、冷めても美味しく食べられます。