

金ごま牛巻きお煮しめ

～若い人に人気のお煮しめ、金ごまの香りが食欲増進！～



★使用商品：[金ごまいりごま85g](#)

●姉妹品：[金ごまいりごま 75g](#) [60g](#) [43g](#) [スティック5g×8p](#) [5g×6p](#)

<材料> 4人分

ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本
ほうれん草	1/2束
牛薄切り	250g
小麦粉	少々
焼き用サラダ油	大さじ1
A だし汁	300cc
醤油、みりん	各大さじ1
B マーマレード	大さじ1
醤油	大さじ2
金ごまいりごま	大さじ3

<作り方>

1. ごぼう、にんじんは4cmの拍子木切りにし、ほうれん草はさっとゆで、4cmに切る。
2. 牛肉を広げ、1.を並べ、くるっと巻き、小麦粉を少々ふる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2.の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら全体を焼く。
4. **A**を加え、落としぶたをしてアクを取りながらコトコト煮る。
5. 煮汁が少なくなったら**B**を加え絡める。
6. 半分に切って盛り付ける。

399Kcal 塩分2.1g(1人分) 調理時間25分

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>