

八幡巻き

材料:てりやきの味付け肉	約260g
(牛こま・牛井用)	
牛こま切れ肉又スライス	1p
ゴボウ	1本
人参	1本



- ① ゴボウと人参はスティック状に切って軽く水にさらし、レンジ(600w)3分加熱する。
- ② ラップの上に牛こま切れ又スライスを薄くしき、手前半分に味付け肉を半分広げその上にゴボウと人参を交互に置いて巻く。
- ③ ②にラップをもう一枚しっかりまきレンジ(600w)で3分、ひっくり返してもう3分加熱する。
- ④ カットして器に盛って出来上がり。

