

八幡巻き

材 料【4人分】

ゴボウ…1/3本

水…適量

A [砂糖…小さじ2

しょうゆ…小さじ2

だし汁…120cc]

インゲン…8本

熱湯…適量

塩…適量

牛肉（薄切り）…200g

B [みりん…大さじ1

しょうゆ…大さじ1]

片栗粉…適量

サラダ油…適量

C [しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2

水…大さじ3]

木の芽…適量

作り方

- ①ゴボウはたわしでよく洗い、15cm長さに切り2～4つに割る。約5分水に漬けあく抜きし、Aで10分煮る。
- ②インゲンはへたを落とし、塩を加えた熱湯で2分ゆでる。
- ③牛肉にBをからませ約10分置き、薄く広げて表面に片栗粉をふる。ゴボウ2本、インゲン2本を芯にして巻き、端は片栗粉でとめる。これを4本作る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。表面が色づいたらCを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤食べやすく切って器に盛り、木の芽をあしらう。

