おすすめ旬レシピ

今月のレシピ紹介者
居酒屋 遊膳
澁谷　龍一さん

ホウレンソウとチーズの肉巻き

作り方

①牛バラ肉を並べて塩と黒こしょうを振り、下ゆでしたホウレンソウとチーズを乗せて端から棒状に巻く。

②①を200℃のオーブンで10分程度焼く。

③タマネギ、ショウガ、ニンニクをすりおろし、他の調味料と混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで３分間加熱する（ラップには竹串等で穴を開ける）。

④牛肉巻きを切って器に盛りつけ、③をかける。

材料（４人分）

牛肉巻き

■牛バラ肉	８枚
■ホウレンソウ	２束
■チーズ	50ｇ
■塩	適量
■黒こしょう	適量

ソース

■タマネギ	小1個
■ショウガ	1cm角
■ニンニク	1片
■酒	60cc
■みりん	30cc
■さしみ醤油	60cc
■砂糖	小さじ1

（1人分）　エネルギー　338kcal　塩分相当量　2.6g

問い合わせ先　農政課農政係　☎㉒2111（内線711）