

かんずりロール

【材料（1本分）】

牛肉 100g
ご飯 250g
サンチュ 1枚
焼き海苔 1枚
かんずり 小さじ1
白味噌 大さじ1
胡麻 適量
胡麻油 適量
塩 適量



【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を敷き牛肉を炒め、塩・胡椒をふり火が通るまで炒める
- ② まきすに焼き海苔をおき、胡麻油を塗って塩をふる
- ③ ②にご飯をのせたら、サンチュ・白味噌とかんずりを混ぜたもの・牛肉の順番にのせて巻いて出来上がり！