



軽食

仙台麩和牛巻き寿司



【調理方法】

1. ご飯に寿司酢を合わせ寿司飯を作る。
2. 牛肉は5cm長さに切って、フライパンに入れてほぐしながら炒める。色が変わってきたら一旦取り出す。
3. 2) に酒、醤油、みりんを入れて強火で一気に煮て、煮汁が1/2になるまで煮詰め、仙台麩を加えて汁気がなくなるまで煮切る。
4. 三つ葉はさっと湯通し、卵は海苔の長さに3等分に切る。
5. 巻きすに、のりを置き、寿司飯を広げて、わさび、みつ葉と卵焼きと3) の牛肉にごまをふって芯にして巻く。
6. 食べやすい大きさに切る。（目安6～8分に切る）

【材料】	分量（4人分）
仙台麩（1cm幅のいちょう切り）	1/2本
米	2合分
牛ローススライス	50g
酒	90ml
みりん	45ml
濃口しょうゆ	45ml
ゴマ	適量
わさび	適量
みつ葉	1袋
のり	3枚
寿司酢	90ml
市販の卵焼き	1/2（60g）