

1人前：約753kcal

## 牛肉の焼きしゃぶ香味野菜巻き

[材 料 (2人分)]

宮崎牛 すき焼き用..... 8枚  
塩胡椒 ..... 適宜

白ネギ ..... 1本  
かいわれ菜 ..... 1パック

ポン酢 ..... 大3  
ラー油 ..... 少々

[作り方]

- ①白ネギは白髪ねぎにします。かいわれは根を切っておきます。
- ②牛肉はフライパンでさっと焼き、軽く塩胡椒をします。
- ③②の粗熱が取れたら①を巻き、皿に盛り付けポン酢とお好みでラー油をかけてできあがり。