

チマ・サンチュの 焼き肉巻き

レタスのレシピ



焼き肉をさっぱりヘルシーに

材料(4人分)

チマ・サンチュ	12枚
焼き肉用牛肉	12枚
カイワレダイコン	2パック
ネギ	1本
焼き肉のたれ	適量
サラダ油	適量
キムチ	適量

下ごしらえ

ネギを千切りにして水でさらし白髪ネギを作る。

作り方

- ① 牛肉を焼き肉のたれに漬けて下味を付けておく。
- ② フライパンにサラダ油を引き、(1)を焼く。
- ③ チマ・サンチュを手に乗せ、(2)、白髪ネギ、カイワレダイコン、キムチを乗せて丸める。