

牛肉の八幡巻き



材料(4人分)

牛肉薄切り	200g	インゲン豆	8本
ニンジン	80g	ゴボウ	80g
水	200ml	サラダ油	大さじ1
[A] 白だし	大さじ1	[B] 砂糖	大さじ2
酒	大さじ1	しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1		

作り方

- 1 インゲン豆を洗って両端を切る。ニンジン・ゴボウ・インゲン豆は同じ大きさに切る
- 2 鍋に[A]とニンジン・ゴボウを入れ、落としふたをして沸騰させ、その後2分煮る
- 3 2にインゲン豆を入れ、さらに2分煮る
- 4 3を野菜と煮汁に分け、野菜を冷ます
- 5 牛肉を広げ、4の野菜を巻く
- 6 フライパンでサラダ油を熱し、肉の巻き終わりが下になるように5を入れて焼く
- 7 肉の周りに焼き目を付け、4の煮汁を入れて加熱
- 8 7に[B]を入れ、照りが出たら完成

おせち料理にも
ピッタリひと
口
メモ▶八幡巻は、
甘辛い味付けで
ごはんにも合う

1人分の栄養価 ●エネルギー/259kcal ●たんぱく質/12.9g ●脂質/17.5g ●カルシウム/24mg ●塩分/1.8g

広告

※広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。

家族みんなの健康を支える、身近な存在でありたい。

各種健康診断承ります(要予約)

人間ドック・脳ドック

市民健診・子宮・乳腺検診

各種がん検診・特定健診・法定健診



健診受診者さま専用の無料託児サービスあります

全国健康保険協会(協会けんぽ)生活習慣病予防健診実施機関
愛知県中小企業共済「健康診断受診助成」提携先医療機関

医療法人 あらかわ医院 健診部門

〒488-0006 尾張旭市大久手町中松原 39 番地
TEL:0561-53-9668 FAX:0561-53-8827

LIXIL不動産ショッブ

売買仲介

相続・
資産活用

賃貸仲介

買取り・
開発分譲

賃貸管理



トーエー不動産株式会社

〒488-0011 尾張旭市東栄町1-16-26 ●定休日/水曜日 ●営業時間/9時30分~18時00分

携帯でもOK フリーダイヤル さんごうの トー エー

0120-35-1080

離婚・労働・借金問題・相続・交通事故等
初回無料相談(電話・面談)実施中!弁護士法人
愛知総合法律事務所
高蔵寺事務所

愛知県弁護士会・岐阜県弁護士会・三重県弁護士会・静岡県弁護士会・第一東京弁護士会所属

※ご相談・ご来訪の際は予めお電話にてご予約ください。

〒487-0011 春日井市中央台1-2-2 サンマルシェ南館1F

尾張旭市役所より車で20分(三菱UFJ銀行高蔵寺支店右隣)

TEL.0568-37-3921 電話受付時間 9:30~17:30

定休日 金・土・祝日

駐車場完備

日曜営業



売買・贈与・相続・抵当権抹消登記・遺言書作成など

アテンド司法書士事務所

尾張旭市役所
南すぐ

お気軽にお問い合わせください!!

司法書士 若杉 拓

尾張旭市東大道町原田2498番地5

tel.0561-76-3696