

# 韓国風焼き肉のブリトー

【材料】 底面15cmフライパンで4枚分、中身は1食分

生地（4枚分）

- \* 小麦ふすま 20 g
- \* 粉寒天 2 g
- \* 鶏卵 1 個
- \* 生クリーム（植物性） 100 g
- \* パルスweet 1 g
- \* 食塩 少々

中身（1食分）

- \* 牛バラ肉（スライス） 50 g
- 醤油 小さじ1
- パルスweet 1 g
- 食塩・コショウ 少々
- ☆ ほうれん草 15 g
- ☆ 人参 5 g
- ☆ もやし 20 g
- ごま油 小さじ2
- 中華だし（顆粒） 少々
- 食塩 少々
- おろしニンニク 少々
- \* 白ごま 少々



【作り方】

《準備》

- ・ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ・人参は千切りにしてやや硬めにゆでる。
- ・もやしはさっとゆでる。

- 1、生地を材料をすべて混ぜ合わせて均一な状態にする。
- 2、フライパンを熱したら、バターを適量入れて溶かし、余分なバターはペーパーでふき取る。  
1の1/4量(約おたま1杯)を流しいれ、弱~中火で両面を焼く。
- 3、熱した別のフライパンに、ごま油小さじ1、おろしニンニク少量をいれ、牛肉を炒める。
- 4、3を●で味付けして皿に上げておく。
- 5、下準備した☆の野菜をあわせ、○で味付けしてナムルを作る。
- 6、冷めた2の生地を4と5をのせて包み、白ごまを振りかけて完成。  
(クッキングペーパーなどで下の部分をくるむと食べやすいです。)

#### 【栄養価】

エネルギー量	540 kcal
糖質	4.2 g
ケトン比	3.3 : 1

※生地を焼く時のバターと牛肉を炒めるときのごま油も含めて栄養計算しています。

※生地(1枚分)のみでは、143kcal、糖質2.5g、ケトン比2.2:1となります。

#### 【いろいろアレンジできます】

- ・コチュジャンを少量加えると、大人向けのピリ辛ブリトーに変身します。
- ・中身を変えることで色々なブリトーを楽しめます。  
(脂質を多く含む食材を使えばケトン比も高くなります。)
- ・ホイップした生クリームやココアクリームなど、一緒に食べればスイーツにもなりますね♪