

金菇牛肉卷

🍽️ 份量：4人

🕒 所需時間：30分鐘

🍴 菜式：日本菜

🥗 每份：1 Lean | 3 Green | 1 健康脂肪 | 3 份調味料

290 卡路里 | 28 克蛋白質 | 13 克碳水化合物 | 15 克脂肪

🌿 內含：麩質、黃豆、肉類、魚類

材料

- 400 克金菇，去除根部
- 450 克瘦牛柳，薄切
- 2 湯匙芥花油
- 1/2 條中 (8 克) 香蔥或青蔥，切成 3 厘米小段
- 4 湯匙 (60 毫升) 日式芝麻醬
- 4 杯 (190 克) 生菜碎，羅馬生菜或包心生菜

烹調方法

1. 將一小撮金針菇放在一片牛肉上，然後捲起來。
2. 在平底鍋裏加熱食油。用中火煎牛肉卷分半鐘，直至兩邊都熟透。
3. 熄火上碟，並以香蔥或青蔥作裝飾。配上芝麻醬及生菜，即可上菜。