

## 牛肉のたたき 変わりソース



## 材 料

(4人分)

牛たたき用もも肉・・・・・・・・・・ 400～500g  
塩、粗びき黒こしょう・・・・・・・・ 各適量

(わさびマヨソース)

わさび・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2  
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1  
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

(レモン塩ねぎソース)

レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2  
にんにくのすりおろし・・・・・・・・ 少々  
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
粗びき黒こしょう・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
ねぎのみじん切り・・・・・・・・・・ 大さじ2  
白すりごま・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

ミニトマト (赤・黄)・・・・・・・・・・ 適量  
グリーンアスパラガス・・・・・・・・・・ 適量  
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

## 作り方

- ① 牛肉は強めに塩、こしょうをふる。
- ② 両面焼きグリル（上火、下火・強）で10分焼く（途中、オリーブ油を薄くまぶしたグリーンアスパラガス、ミニトマトを加え、3～5分焼いて取り出す）。火を止め、グリル内にそのまま5～10分放置し、余熱で火を通し、食べやすい厚さに切る。
- ③ わさびマヨソースとレモン塩ねぎソースの材料ををそれぞれ混ぜ合わせて添える。

牛肉のたたきも、グリルなら早くて簡単。余熱でさらにおいしくなります。パーナーに焦げつかないように、肉の厚みは4cmまでの平らなものを選びましょう。