

牛肉のアジアンロール焼き



材 料

(3人分)

牛肉薄切り	200g
プロセスチーズ	40g
玉ネギ	1/6 個
赤パプリカ	1/6 個
アスパラガス	細 3本
サラダ油	適宜
レタスなど	2 枚
キュウリ	1/3 本
紫玉ネギ	1/6 個
大葉	10 枚
ライム、ミントなど	適宜
(A)	
醤油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1と1/2
酒	小さじ2
ゴマ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
五香粉	少々
こしょう	少々
ニンニクみじん切り	小さじ1

作り方

- ① プロセスチーズは1cm 角の棒状に切り、玉ネギは5mm 幅に切る。赤パプリカは薄切り、アスパラは6cm 長さに切る。
- ② 牛肉は2 等分にし、A を絡めチーズと玉ネギ、チーズとパプリカというように組み合わせ芯にして巻く。
- ③ 2 にサラダ油をぬり、両面焼グリルを点火し、(上火、下火強)で6~7 分焼く。
- ④ レタス、キュウリ、紫玉ネギ、大葉などをお好みの生野菜を添え3 を盛る。

・五香粉がアジアな香りを醸し出します。代用は粉山椒、七味唐辛子、シナモンなどを！