

グリーンアスパラの牛肉巻き

材料 (3本分)

牛 赤 身 肉 … 3枚 (1枚 40~60g)
グリーンアスパラ … 6本
油 … 少々

A 醬 油 … 25cc
砂 糖 … 大さじ 1.5
み り ん … 大さじ 1
酒 … 大さじ 2
生 姜 汁 … 少々



作り方

- 1** 牛肉は**A**を混ぜた調味液に漬けておく。
グリーンアスパラは塩ゆでしておく。
- 2** グリーンアスパラを肉で巻く。
- 3** フライパンに油を熱し、**2**の牛肉の表面を焼き、肉の漬汁を入れてからめる。
- 4** 適当な大きさに切り、盛りつける。