

牛肉のアジアンロール焼き



調理時間

約20分

カロリー

254kcal(1人分)

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