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	400～450g
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。 バーナーに焦げつかないよう、肉の厚みは4cmまでの平らなものを選びましょう。

監修 武蔵裕子