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。

五香粉がアジアン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