

2024年5月号

【料理名】 ロール牛肉の串焼き



【主材料】（2～3人分）

牛肉（薄切り・大きめのもの）……4枚（200g）

ズッキーニ、なす……各6cm

パプリカ（赤）…… $\frac{1}{4}$ ～ $\frac{1}{3}$ 個

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ ～ $\frac{1}{3}$ 個

A カレー粉……小さじ $\frac{1}{2}$

A マヨネーズ……大さじ3

A しょうゆ……小さじ1

A おろしにんにく……少々

【作り方】

1. 牛肉2枚を少し重ねて縦に広げ、小麦粉を薄くふって手前から巻く。残りの牛肉も同様に広げ、巻いた牛肉を芯にして手前から巻き、ラップで包んで冷蔵庫に10分ほどおく。
2. ズッキーニとなすは2cm厚さの輪切りにする。パプリカと玉ねぎはひと口大に切る。
3. 1の牛肉を6等分の輪切りにし、2cmほどの厚さになるように手でギュッと押さえ、2と串に刺し合わせる。塩とこしょう各少々をふる。
4. ホットプレートに油大さじ1を高温で熱し、3を並べ入れる。焼き色がついたら返し、ふたをして低温で2分ほど蒸し焼きにして火を通す。
5. 混ぜ合わせたAを添え、つけていただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。