



※画像はイメージです。

エリンギのコリッとした食感が新鮮！こってり味でご飯にもビールにもぴったり！！

エリンギの牛肉巻き照り煮

材 料 (4人分)

エリンギ	2パック
牛薄切り肉	250g
塩・こしょう	各少々
ししとう	1パック(約50g)
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ1
A [みりん・しょうゆ]	各大さじ1
七味唐辛子(好みで)	少々

作り方

1. エリンギは根元を少し切り落とし、縦に2~4つ割りにする。
2. 牛肉は広げて片面に軽く塩、こしょうをし、1の数に合わせて適宜切り、1をのせて巻く。
3. ししとうは斜めに1ヵ所切り目を入れる。
4. フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して3を入れ、サッと炒めてとりだす。
5. 4にサラダ油大さじ1・1/2を足し、2の巻き終わりを下にして並べ入れ、中火で焼き始め、少ししたらころがしながら表面に焼き色をつける。
6. 5に酒を振って蓋をし、弱火で5分程蒸し焼きにする。
7. 6にAを加え、4を戻して味を煮からめる。好みで七味唐辛子を添える。