

青森県産短角牛ばら肉と季節野菜巻 白ソース添え



材 料 (4 人 分)

- ・短角牛ばら肉・・・320g
- ・大根・・・80g
- ・にんじん・・・80g
- ・いんげん・・・80g
- ・長いも・・・80g
- ・季節棒麩・・・20g
- ・わさび・・・適量

調味料

A

- ・みりん・・・30cc
- ・薄口醤油・・・30cc
- ・酒・・・10cc
- ・かつおだし・・・360cc
- ・うまみ調味料・・・適量

C

- ・砂糖・・・5g
- ・みりん・・・10cc
- ・薄口醤油・・・3cc
- ・生クリーム・・・5cc
- ・レモン絞り汁・・・1/4個
- ・木綿豆腐・・・1/4丁

B

- ・赤ワイン・・・36cc
- ・砂糖・・・8g
- ・みりん・・・4cc
- ・濃口醤油・・・10cc
- ・酒・・・10cc
- ・味噌・・・5g
- ・実山椒・・・3g
- ・生クリーム・・・5cc
- ・うまみ調味料・・・適量

作 り 方

1. 大根・にんじん・長いもは拍子木切りし、いんげんは4～5cmに切り揃えこれらをボイルし、<A>の調味料で炊く。
2. ばら肉をスライスして片栗粉をまぶし、1で炊いた野菜を肉で巻く。
3. 2で巻いた肉巻きをの調味料で煮上げる。
4. <C>の調味料を鍋に入れて火を通し、裏ごしする。
5. 麩に4の白ソースを含ませる。
6. これらを器に盛りつけし、5の白ソースをかけ麩を添える。