



## 牛肩ロースのガーリック串焼き

[4] サムの店 (店主 斉藤 修さん)

材 料 \*4人分

牛肩ロースかたまり	オリーブオイル	適量	合わせダレ	適量	鉄串
..... 400g	ほうれん草	1束	A 酒	適量	アルミホイル
にんにく	サラダ野菜	適量		しょうゆ	各1:1:1
塩	(水菜などお好み)			みりん	
コショウ	レモン	1/2個		めんつゆ	
(ブラックペッパー)	山わさび	適量			

つくり方

- ① 牛肩ロースブロック肉を厚さ1cmのひと口大に切る。にんにくは薄く輪切りにする。
- ② 牛肉とにんにくの輪切りを交互に鉄串に刺し、塩、コショウをし直火で軽くあぶる。
- ③ アルミホイルにほうれん草を敷き、②の串をのせ、オリーブオイルをふりかけ、250℃のオーブンで3分焼く。(焼き加減は調整)
- ④ 焼き上がった串にAの合わせダレを適量ふり、好みのサラダ野菜を串のまわりに添える。
- ⑤ 濡らしたペーパータオルなどで鉄串をさまし、山わさび(すりおろし)とレモンをお好みで添える。