



# 牛肉と野菜の串焼き

KUSHIYAKI

調理部位 ランプ、モモ

調理時間

40  
min

難易度 ★★☆☆

## 材料 (3人分、3串)

和牛ブロック(ランプ、モモ)	300g
<b>A</b> 塩	2g
こしょう	少々
酒	10cc
豆板醤	少々
砂糖	3g
片栗粉	適量
サラダ油	少々
長ねぎ	1/2本
しいたけ	1枚半
プチトマト	3個
塩、ごま油	各少々
<b>B</b> 粒マスタード	9g
しょう油	5cc
ケチャップ	10cc
オイスターソース	5cc

## 作り方

1. 牛肉は3cm角に切り、**A**を揉み込んで30分ほど置いておく。長ねぎは4cm長さに切り、しいたけは石づきを切って半分に切る。プチトマトはへたを取り除く。
2. 牛肉に片栗粉を薄くまぶしつける。フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、牛肉を転がしながら、表面にこげ色がつくまで焼く。しいたけと長ねぎも軽く焼く。
3. 金串に2の牛肉、プチトマト、牛肉、長ねぎ、牛肉、しいたけの順に刺して、塩とごま油を少量上にたらし、グリルで2分ほど焼く。**B**を混ぜ合わせたたれをお好みでつけていただく。