

味の慢

アイデア賞



# あしたか牛(ぎゅー)っとサンド

肉のうま味が絶品、しかもボリューム満点。

裾野市 黒田茂子さん

## 材料と分量(4人分)

あしたか牛ロースうす切り肉 (又はもも肉)	約12枚 (400g程度)
ロースハム	12枚
葉ネギ	1/4束
グレープシードオイル	適量
ソース	
中濃ソース	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1と1/2
しょうゆ	少々

## 作り方

- 1 ロースハムを細切り、葉ネギをみじん切りにする。
- 2 牛肉を少し重なり合うようにして、3枚を広げる。
- 3 1を2の上のにのせて巻き、カツのような形にする。
- 4 グレープシードオイルをフライパンに入れ、よく熱してから3を入れ、両面をよく焼く。
- 5 食べやすい大きさに切り、盛りつける。
- 6 ソースをかけて食べる。