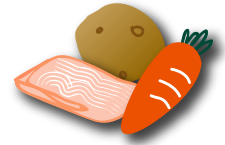




オージー・ビーフのアスパラロール
木の芽焼き



材料

オージー・ビーフ (バラ薄切り)	320g
塩・こしょう	各少々
グリーンアスパラガス ～ A ～	8本
白味噌	80g
砂糖	小さじ2
だし汁	大さじ2
木の芽	16枚



作り方

1. アスパラガスは根元、はかまを取り、熱湯で茹でる。
2. Aを合わせ、刻んだ木の芽を混ぜる。
3. オージー・ビーフに塩、こしょうをして、アスパラガスに厚みが平均になるように巻く。
4. 天板（シートを敷く）に3を並べ、200度のオーブンで3分焼き、全体に2の木の芽みそを塗り、更に焼き色がつくまで焼く。
5. 一口大に切り分け、皿に盛りつける。