

## 5/22 (金) 牛トマ焼きマリネ弁当 (久保 桂奈さん)

(材料1人分)

- { 牛切り落とし肉：100g
- { 塩：少々
- A { すし酢：大さじ1
- A { 濃口醤油：大さじ1/2
- ミニトマト：3個
- B { すし酢：小さじ1
- B { オリーブオイル：小さじ1
- オリーブオイル：小さじ1
- ごはん：1膳分
- <付け合わせ> (材料：作りやすい量)
- { きゅうり：2本
- { 塩：少々
- C { 濃口醤油：50ml
- C { ラー油：大さじ1/2

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。強火で熱したフライパンにオリーブオイルを薄くのばして、牛肉を広げて焼き、塩をふる。片面焼けたら裏返して A を回し入れ、煮詰めながら牛肉と絡める。
- ② ミニトマトは半分に切って、B で和える。
- ③ ①のフライパンの汁気が無くなったら、②のミニトマトを調味料ごと加えてひと混ぜし、火を止める。
- ④ 付け合わせを作る。きゅうりはヘタを切り落とし、塩ずりしたあと、蛇腹に切って、食べやすい長さに切る。ジッパー付の袋に C を入れ、きゅうりを入れて、空気を抜き、袋を閉じて30分ほど寝かせる。
- ⑤ お弁当箱にごはんを盛り、③と④のきゅうりを適量詰める。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。