



手で食べられる☆ 長崎BBQ

長濱 ねるさん(長崎県立西高等学校 生徒)

長崎の特産品である長崎和牛、アスパラガス、トマト、人参、かぼちゃをたっぷり使いました。出来る限り素材の味を活かすためにアスパラガスと人参は茹でるだけにし、かぼちゃはオリーブオイルでグリルしました。1つで満足野菜たっぷりです。長崎を感じられるお料理です。

長崎和牛薄切り肉	2枚	A…薄力粉	100g	オリーブオイル	大2
かぼちゃ	1/6玉	片栗粉	50g	サラダ油	少々
アスパラガス	1本	牛乳	250ml	チリソース	お好みで
人参	1/2本			パセリのみじん切り	少々
ミニトマト	1個				

- 1 かぼちゃは1 cm厚さにスライスする。人参は1 cm角のスティック状に切る。ミニトマトは半分に切る。
- 2 Aの薄力粉と片栗粉をふるいにかけて、牛乳を入れて良く混ぜ合わせておく。
- 3 熱したフライパンにサラダ油を薄く引き、②の生地をお玉一杯程流し入れ、クレープのように焼く。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れてかぼちゃをしっかりと焼く。
- 5 鍋に分量外の水を入れ沸騰したら、アスパラと人参を入れて茹でる。
- 6 熱したフライパンに長崎和牛薄切り肉を広げ入れ、両面を焼く。
- 7 ③をまな板に広げ置き、④のかぼちゃ、⑥の長崎和牛と⑤のアスパラ、人参とミニトマトを乗せ、クレープの要領で巻きつける。
- 8 器に⑦を置き、お好みでチリソースをかけ、パセリを散らす。