

牛肉のきのこ巻き



材料 4人分

上州牛もも肉薄切り・・・200g
まいたけ・・・200g
赤ピーマン・・・1個
ピーマン・・・2個
サラダ油・・・大さじ1
レタス・・・2枚
レモン・・・1個

[肉の下味]

醤油・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1/2
にんにく・・・1かけ

作り方 (所要時間20分)

1. 肉をボールに入れ下味の調味料とおろしにんにくを混ぜ15分おく。
2. まいたけは食べやすいように、小房に裂く。
3. ピーマンは5mm幅に切る。レタスは一口大にちぎる。レモンはくし型に切る。
4. 肉を広げ、まいたけ・ピーマン（赤・青）をのせ、肉の端から巻く。
5. フライパンにオイルを熱し、火が通るように焼く。
6. 器にレタスを敷き(5)をのせ、レモンを添える。