



## 焼肉のチシャナバー包み

### <材料>

チシャナバー	1束
牛薄切り肉	350g
玉ねぎ	1/4個
赤ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1

### 焼肉のたれ

しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
りんご	1/4個
にんにく	1片
しょうが	少々

### <作り方>

焼肉のたれを作る。りんごはすりおろし、にんにく、しょうがはみじん切りにしAの他の調味料を合わせてたれを作る。

牛肉は4~5cm巾に切り のたれに5分ほど漬けておく。

チシャナバーは葉を破らないように1枚ずつはがして洗い水気を切る。玉ねぎピーマンはせん切りにする。

フライパンを熱して油を敷いて の牛肉の両面を強火でサッと焼く。

器にチシャナバーを並べて上に の肉をのせ、彩りに玉ねぎ、赤ピーマンを添える。