

<宇久高校>

長崎和牛とリンゴのミルフィーユ

【材 料】(1人分)

- ・りんご …1個
- ・長崎和牛 …150g
- ・にんにく …1片
- ・玉ねぎ …1/4 個
- ・塩 …適量
- ・黒こしょう …適量
- ・オリーブオイル …大さじ1
- ◎薄口しょうゆ …大さじ2
- ◎料理酒 …大さじ2
- ◎みりん …大さじ1
- ・バジル …2 枚
- ・セルフイーユ …適量



【作り方】

- ・牛肉を常温にもどし、塩・黒こしょうをすりこんでなじませる。
- ・つぶしたにんにくとオリーブオイルを火にかけ、牛肉の表面を焼き、アルミホイルで包む。
- ・120度に予熱したオーブンで25~30分焼く。
- ・りんごは2cm程度の輪切りにして種の部分を型抜きでくり抜く。※1/4 個分はソース用に分けておく。
- ・玉ねぎとりんごをすりおろし、◎の調味料と一緒にフライパンで煮詰める。
- ・りんごの中央部分にソースを入れ、薄切りにした牛肉と交互にミルフィーユ状に重ねる。
- ・バジルをりんごの葉に見立て、セルフイーユとともに飾り付ける。