

<佐世保商業高校>

あなたはどっち派？

焼肉ペッパーライス

【材 料】

- ・長崎和牛
- ・白ご飯
- ・コーン缶
- ・刻みネギ
- ・バター
- ・焼き肉のたれ
- ・ブラックペッパー



【作り方】

- ① ホットプレートで牛肉を炒める。
- ② ホットプレートの端に牛肉を寄せ、真ん中に白ご飯を置く。
- ③ 白ご飯の上にコーン、刻みネギ、最後にバターを乗せる。
- ④ 全体にブラックペッパーを振りかける。
- ⑤ 全体に焼き肉のたれをかける。
- ⑥ ホットプレートで全体を混ぜ合わせ、ブラックペッパーと焼き肉のたれで味を調節し、ちょっとおこげを作りながらジュウジュウ焼いたら出来上がり！

<佐世保商業高校>

あなたはどっち派？

肉厚ミルフィーユわさびソース

【材 料】

- ・長崎和牛薄切り
- ・チューブわさび
- ・醤油
- ・みりん
- ・酒
- ・砂糖
- ・サラダ油
- ・小麦粉



【作り方】

- ① まな板の上にラップを広げ、牛肉を広げたら、わさびを全体に塗る。その上に牛肉を重ねてわさびを塗る工程を繰り返し、牛肉を3枚重ねる。
- ② 手前からきつめに牛肉を巻く。棒状にして、表面に小麦粉を振る。
- ③ フライパンにサラダ油をしいて、棒状の牛肉を焼く。全ての面に焼き色がついたら取り出してアルミホイルで包んで5分～10分ほど寝かす。
- ④ その間にソースを作る。肉を焼いたフライパンの油をキッチンペーパー等で拭き、醤油・みりん・酒・砂糖を中火で加熱する。水分が半量くらいになり、少しとろみがついたら火を止め、わさびを加えてよく混ぜながら溶かす。
- ⑤ 寝かせておいた肉を取り出し。食べやすい大きさに切って皿に盛る。ソースをかけたら出来上がり！