



タケノコの牛肉巻き

ちょっと一言！

- ・生シイタケのない時期は、エノキやエリンギなど別のきのこでも代用できます。
- ・柚子胡椒の代わりに青じそをいれるなど、季節に応じて色々アレンジしてみてください！

- ① 阿東牛は1枚を縦長になるように半分に切り、全部で8枚にする。
- ② タケノコ、生シイタケは縦長にスライスする。スライスチーズは短冊切りにする。
- ③ ①の阿東牛に②のタケノコ、生シイタケ、スライスチーズの順にのせ、(お好みで柚子胡椒を適量のせ、)阿東牛でくるりと巻く。
- ④ フライパンで③を焼き色がつくまで焼き、焼肉のたれを入れて蓋をして火を通す。
- ⑤ ④に火が通ったら蓋をとり、水分を飛ばして完成！

レシピを作った団体・人

阿東女性林業研究会 (あとう里の幸部会)

材料名

(4人分)
分量

阿東牛もも肉薄切り	4枚 (200g)
※すき焼き用牛肉 (大判の草履型) でも可	
あとうタケノコ水煮	200g
※市販のタケノコ水煮でも可	
生シイタケ (エノキでも可)	4枚
スライスチーズ	4枚
焼肉のたれ	大さじ4
柚子胡椒	お好みで