



材料

オージー・ビーフ (もも薄切り)	300g
大根	200g
人参	100g
ごぼう	80g
れんこん	80g

～ 味付け調味料 ～

だし汁	カップ4
コンソメキューブ	1個
日本酒	大さじ2
みりん	大さじ2
うす口醤油	大さじ1
柚子こしょう	適量
粉山椒	適量
柚子入り七味	適量



作り方

1. オージー・ビーフは1枚を5cm×20cmくらいに切り、表面に薄く柚子こしょうを少々塗るくるくる巻く。
2. 大根は、2cm厚さの半月切りにする。人参は、1.5cmの輪切りにする。ごぼうは、皮をこそげ4cm長さに切る。れんこんは皮をむき、1.5cmの半月切りにする。
3. 2の野菜を10分ほど下茹でする。
4. フライパンを熱しサラダ油を入れ、1のオージー・ビーフの巻き止まりを下にして焼き付ける。巻き止まりがしっかり焼けたら、転がしながら全体に焼き付ける。
5. 鍋にだし汁、コンソメキューブ、日本酒・みりん・うす口醤油を加え火にかけ、沸騰したらオージー・ビーフ、野菜を加え15分ほど煮る。
6. 器に煮汁と共に盛り付け、好んで柚子こしょう、粉山椒、柚子入り七味で食す。