

# 「サクサク王子」の 牛肉巻きソテー

インゲンのレシピ



サクサクとした食感と特有の香りが  
堪能できる主菜

## 材料 (4人分)

「サクサク王子」インゲン	40本
牛赤身肉(しゃぶしゃぶ用)	8枚
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ2
トマト	
(皮を湯むきし、タネを取ってみじん切り)	
A	
塩	小さじ1/4
レモン汁、コショウ	各少々
エクストラバージンオリーブ油	大さじ1
塩、コショウ	各適量

## 作り方

- 「サクサク王子」はヘタを切り落として、たっぷりの熱湯に塩を加えた中でサッとひとゆでし、ザルにあげて水気を切ります。
- 牛肉1枚を縦長に広げて軽く塩、コショウをふり、(1)の「サクサク王子」を5本手に置き、クルクルと巻いていきます。残りも同様に牛肉で巻きます。
- ニンニクは薄切りにしてフライパンに入れ、オリーブ油を加えて弱火で加熱します。ニンニクが色づいたら取り出し、(2)の牛肉巻きの巻き終わりを下にして並べ入れて軽く塩、コショウをふり、弱めの中火で焼きます。
- (3)の牛肉によい焼き色がつくまで転がしながら全体に焼き色をつけて火を通します。
- Aをよく混ぜ合わせてトマトソースを作り、焼き上がった(4)の上にかけて、取り出しておいたニンニクチップスをのせて仕上げます。

## ワンポイント

「サクサク王子」の歯切れよい食感が楽しめるようゆですぎに注意しましょう。