



使用部位
肩ロース



和風牛肉オカラッケ

山口市
藤原 生恵さん

牛肉にしっかり味付けし、ヘルシーおからとほのかな香りの小野茶でコロケに。

材 料			
肩に玉り酒し塩はれにお長い卵小バ砂糖小干椎白酒みり薄砂糖こ	ろんねん	100g] つけダレ [A]
ーじぎこ	215g		
スん	200g		
薄切り	200g		
コシヨウ	少々] [B]	
コンリ	20g		
らん	40g		
ギげん	15g		
ン	8		
粉	1/2		
糖野し	適量		
茶	適量		
茸	1個		
汁	30ml		
し	100ml		
ん	大さじ1		
油	大さじ1		
油	大さじ2		
糖	大さじ2		
油	適量		

- 牛肉は筋切りし、つけダレ[A] (にんじん、玉ねぎ、りんごはする)に30分つける。
- 干し椎茸をお湯で戻し、はなっこりー、れんこん、にんじんは下茹です。材料は全てさいの目に切る。
- 鍋にごま油をひいて、②のれんこん、にんじんを火が通るまで炒め、はなっこりー、長ネギ、干し椎茸を入れざっと炒める。[B]を入れて中火で水分を飛ばし、冷ます。
- ③とおからをまぜ合わせ4等分にし、俵状にまとめる。
- 牛肉を取り出して水分を拭き取り、④を巻く。
- ⑤に小麦粉と小野茶をまぜたもの、卵、パン粉を順につけ、165℃の油でじっくり揚げる。
- いんげんと、半月切りにしたれんこん、にんじんを茹でて、つけダレ[A]と砂糖小さじ1を入れフライパンで焼く。
- ⑥を食べやすい大きさに切り器に盛り、⑦を盛り付ける。
- トンカツソースをかけて食べる。お好みでマヨネーズもよい。