

オージー・ラムの味噌漬け焼き キャベツサンド



材料[2人分]

オージー・ラム (焼肉用)	150g
塩こしょう	各少々
植物油	大さじ1
〈 漬けだれ 〉	
味噌	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
にんにく、しょうが(すりおろし)	各1かけ
みりん	大さじ1
キャベツ	2枚
青じそ	4枚
食パン	2枚

作り方

1. オージー・ラムは両面に軽く塩こしょうし、合わせたつけだれの材料とともにビニール袋に入れて冷蔵庫で30分ほど漬け込む。焼く前に少し常温に戻す。
2. キャベツと青じそは千切りにする。
3. フライパンに植物油を熱し、1を両面焼く。
4. 食パンに2をしき、上に3を並べる。

ここがポイント!

* 漬け込むときにビニール袋に入れることで、少ない量の漬けだれで、短時間で味をしみ込ませることができます。後片付けもかんたん!

* キャベツと青じそを千切りにするとき、キャベツに青じそをくると巻き込んで一緒に千切りにしていくと、自然にまんべんなく混ざりますよ。青じそがキャベツの青臭さを消してくれます。

