



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—牛肉—



1人前：約155kcal

ひとくちメモ

ナスや玉ねぎピーマンなどの夏野菜をたくさん刺してお楽しみください。

スパイシーなBBQ

●材料(4人分)

牛ロース肉……………300g
 トマト……………4個
 ~バーベキュースパイス~
 パルメザンチーズ……………80g
 塩コショウ……………大さじ2分の1
 カレーパウダー……………大さじ1
 タイム……………小さじ1
 ガーリックパウダー……………大さじ2分の1

塩コショウ……………適宜
 オリーブオイル……………適宜

●作り方

- ①スパイスの材料をよく混ぜ合わせておきます。
- ②串に牛肉と食べやすい大きさに切ったトマトを刺して塩コショウをします。全体にオリーブオイルをまわしかけて①のスパイスをたっぷり目にふりかけます。アルミホイルを敷いて魚焼きグリルで焼いてできあがり。



だまにならないように全体をよく混ぜ合わせてください。