

肉巻きバゲット



1~2人分

フランスパン 10cmくらい
牛薄切り肉 100g
トマト 小ぶり1個
たまねぎ 小ぶり1/8個
にんにくすりおろし・塩コショウ 少々
バルサミコ酢 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
あればお好みのハーブ 少々

- 1) フランスパンは縦に細く切り、トーストしておく。
- 2) トマトは1cm角くらいのざく切りに、たまねぎはみじん切りして辛味が気になるようならレンジで30秒ほど加熱しておく。
- 3) ボウルにトマト、たまねぎ、にんにく、塩コショウ、バルサミコ酢、オリーブオイル、ハーブを入れてよく混ぜる。
- 4) フランスパンに牛肉をまきつけ軽く塩こしょうする。オリーブオイルを引いたフライパンで焼く。