



材料（2人前）

しゃぶしゃぶ用または焼肉用スライスのラム肉 150g
 大葉 6枚
 チューブ入り練り梅肉 適量
 塩コショウ 少々
 竹串 6本
 レモン 1/4個（お好みで）
 練りカラシ 少々（お好みで）



手順：1

ラム肉を半分づつ重ねて3枚並べ、大葉を敷いて梅肉を載せていきます。そして梅肉を薄く伸ばします。



手順：2

ロール状に巻いて3～4cmに切り、串に刺します。肉が崩れて巻き付けづらい場合にはラップの上に肉を敷き、海苔巻きの要領で巻きつけると上手く出来ます。



手順：3

200℃のオーブンで4～5分、焼きます。魚焼き器の場合は中～弱火で3分くらい焼いて焼き加減を見ながら調整して下さい。串が肉に被ってない部分にアルミホイルを巻くと串が焦げずに済みます。



完成

焼きあがったら軽く塩コショウをしてから器に盛り、お好みでレモンを添えて完成です。

練りカラシを少し付けても美味しいです。

今回はしゃぶしゃぶ用スライス1.4mm厚を使っています。

焼肉用スライス3mm厚でも作れます。