



大好きな人につくろう!スタミナ満点

ハートいっぱいステーキガーリックライス



■材料〈4人分〉

牛肉ステーキ用(肩ロース)…200g
 塩・粗挽き黒こしょう…少々
 サラダ油…小さじ2
 たまねぎ…1/2個
 にんにく…3片
 米…3合
 水…630ml
 ◆A「オリーブ油…大さじ2
 顆粒コンソメの素…小さじ2
 うす口しょうゆ…大さじ1
 白ワイン…大さじ2
 塩…小さじ1
 こしょう…少々
 パプリカ(赤・黄・オレンジなど)
 ……適量
 コーン缶詰…大さじ4
 クレソン…適量
 にんにくチップ…適量

■作り方…調理時間約20分(炊飯時間は除く)

- ①牛肉は塩・粗挽き黒こしょうをし、サラダ油を熱したフライパンで焼いて、サイコロ状に切っておく。
- ②たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ③炊飯器に米・水・②・Aを入れ、炊飯する。
- ④パプリカは、ハート形に抜き、さっとゆでしておく。
- ⑤③が炊き上がったたら、①・汁気を切ったコーン缶詰を混ぜ込み、必要に応じて塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、④を飾る。にんにくチップを散らし、クレソンを添える。

1人あたり: 635kcal



- ・うす口しょうゆをこい口しょうゆに代えてもおいしくできますが、色が少し濃く仕上がります。
- ・ステーキ肉は両面こんがり焼いて、しばらくアルミホイルで包んでおくと、余熱で中がほんのりロゼ色のきれいな焼き上がりになります。