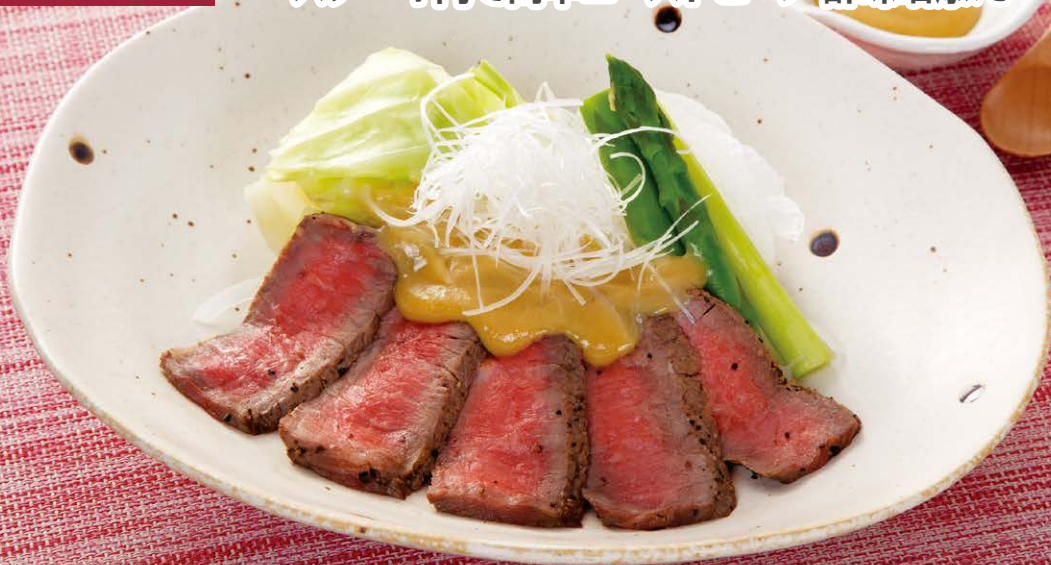


ダイニングメニュー

余熱を上手にを使って簡単につくれちゃう

ステーキ肉で簡単ローストビーフ 酢味噌添え



■材料〈4人分〉

- 牛肉ステーキ用(モモ)
 … 約150g(厚さ約2cm)×2枚
 新たまねぎ……………1個
 キャベツ……………1/4玉
 グリーンアスパラガス……………4本
 白ねぎ……………1/3本
 オリーブ油……………大さじ1
 塩……………少々
 粗挽き黒こしょう……………少々
 ◆A 白みそ……………大さじ4
 砂糖……………大さじ2
 酢……………大さじ2
 からし……………小さじ1/2~

■作り方…調理時間約20分

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、辛さを調節しながら、からしを入れ混ぜ合わせる。
- ②新たまねぎはうす切りにして、水にさらし、キャベツはざく切りにしてさっとゆで、冷水に取る。
- ③グリーンアスパラガスは下半分の皮をむき、ゆでて食べやすい大きさに切り、白ねぎは白髪ねぎにし、水にさらす。
- ④常温に戻した牛肉に塩・粗挽き黒こしょうをふり、フライパンにオリーブ油を熱し、弱火で3分焼き、ひっくり返してさらに3分焼き、火を止め、ふたをして5分ほどおく。
- ⑤器に水気を切った②・③のグリーンアスパラガス・そぎ切りにした④を盛りつけ、①をかけ、水気を切った③の白髪ねぎをのせる。



- 肉の厚さがうすい場合は、焼く時間をごく弱火で2分位に調節してください。
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 243kcal

