

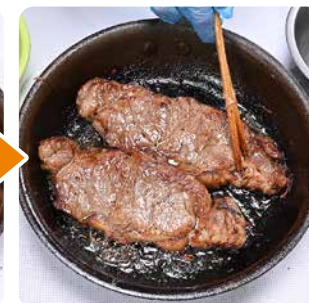


作り方

① フライパンにバターを溶かし、にんにくのスライスを炒め、玉ねぎを炒めます。しんなりしてきたら、きのこを加え塩(3g)を振り、少し茶色くなるまで中火で炒め、皿にあげます。



②①のフライパンに(洗わずそのまま使う)サラダ油大さじ2(分量外)に加え、塩こしょうした肉を少し強めの火で焼きます。肉の色付けを見ながら火加減は調整してください。肉とフライパンの間に熱い油が通るように、はして肉を持ち上げて動かしながら焼くと上手に焼けます。途中何度かひっくり返して両面均等に焼きます。



③肉が焼けたら火を消し、肉は皿に盛り付けます。フライパンに残った焼き油を捨てます。フライパンは洗わずにこのままソースを作ります。

④-(I)赤ワインを使う場合…③を③のフライパンに加え、沸かします。ワインが1/3くらい蒸発したら炒めた玉ねぎときのこを加え、少し煮詰め、肉の上にかけてソースとします。



酢

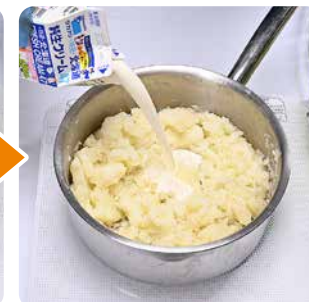


4-②酢を使う場合…③のフライパンに炒めた玉ねぎときのこを戻し、少し炒め、フライパンが熱くなったら⑧の酢大さじ1加え、ジュッと酢を蒸発させて火を消します。肉にかけてソースとします。

〈付け合わせ〉

● マッシュポテト…じゃがいもをゆでて水気を切り、粉ふきいもにしてから◎を加え、木べらで少しつぶします。

●ほうれん草…ゆでる又は炒めます。



牛肉のステーキ 玉ねぎときのこのソース



材料(2人分)

- オーストラリア産牛ロース肉ステーキ用…2枚(440g)
 - 塩…2g ● 黒こしょう…少々
 - 玉ねぎスライス…200g ● にんにくスライス…2かけ分
 - マッシュルーム スライス…60g
 - しめじ…60g ● 食塩不使用/バター…20g ● 塩…3g
- A [● 赤ワイン…100cc
 ● トマトダイスカット(パック)…50g
 ● ダシダ又はコンソメ顆粒…小さじ1(4g)]
- B [● 酢(穀物酢、ふつうの酢)…大さじ1
 〈付け合わせ〉
 ● じゃがいも…300g]
- C [● 塩…1g ● バター…10g
 ● 生クリーム…40cc]
- ほうれん草…80g

※(I)で作った場合の栄養量です。

榮養量

・エネルギー…845kcal ・脂 質…56.0g ・鉄 分…7.1mg ・食 物 纖 維…18.3g
・たんぱく質…51.9g ・炭水化物…43.8g ・亜 鉛…11.4mg ・食塩相当量…4.2g