



①牛ロース肉に塩こしょうしてしばらく置き、表面の塩が溶けたら小麦粉をしっかりまぶしてフライパンでバター焼にします。フライパンの空いている所にんにくスライス、玉ねぎスライス、マッシュルーム、ミニトマトを加えて一緒にソテーします。(200gの肉は厚みがあるので、表面を焼く時は弱火でふたをして焼くとよいです)



②肉が焼けたら肉を取り出し、赤ワイン50ccを加えます。フライパンに付いた肉の旨みを溶かしながら半量に煮つめます。



③トマトケチャップ、トンカツソースを加え一煮立ちさせてソースを仕上げます。ソテーした肉を戻して全体にソースをからめます。



④肉を一口大に切ってバターライス(サフランライス)と一緒に盛り付けます。

## 牛肉のトマトソース サフランライス添え



### 材料(2人分)

- 牛ロース肉(ステーキ用)…1枚(200g)
- 塩…1g ●こしょう…少々
- 小麦粉…大さじ1(15g)
- バター…20g ●にんにくスライス…1片
- 玉ねぎスライス…60g
- マッシュルーム(又は他のきのこ)…30g
- ミニトマト…2個(30g) ●赤ワイン…50cc
- トマトケチャップ…大さじ1
- トンカツソース…大さじ1

### (バターライス)

- 米…2合 ●サフラン…ひとつまみ
- ブロッコリー…100g(すこし小さめに切る)
- A【玉ねぎ みじん切り…60g】
- 塩…2g ●バター…16g

※バターライスを1/4量(0.5合分)盛り付けた場合の栄養量です。

|     |                |             |             |             |
|-----|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 栄養量 | ・エネルギー…664kcal | ・脂質…27.7g   | ・カルシウム…44mg | ・食物繊維…3.5g  |
|     | ・たんぱく質…28.4g   | ・炭水化物…77.2g | ・鉄分…3.5mg   | ・食塩相当量…2.1g |

### (バターライス)

- 1)④を電子レンジに3分かけて火を入れます。
- 2)炊飯器に米をセットして水加減し、1)を加えサフランがあればサフランひとつまみ入れて、炊き込みご飯モードで炊きます。
- 3)炊き上がりに小さめに切ったブロッコリーをざっとゆでてから加えます。



### おすすめ食材

## ニュージーランド産 穀物飼育牛

自然豊かなニュージーランド育ちの安心・安全な牛肉です。飼料には、栄養価の高い小麦や大麦といった穀物飼料を使用し(穀物飼育期間は120日)、高品質な牛へと育てられます。成長ホルモン剤・遺伝子組み換え飼料は一切与えていません。

