



牛ロースステーキ



材料(2人分)

〈付け合わせ〉

- じゃがいも…小3個(1/2×6) 140g
- 玉ねぎ…80g くし形に切る
- しいたけ…大2枚(50g) 1/2~1/3に切る
- アスパラ…大2本(60g) 4cmぐらいに切る
- オリーブオイル…大さじ1 ●塩…1.6g

〈ステーキ〉

- 牛ロース肉…2枚(120g×2)
- 塩…1.6g ●こしょう…少々
- A〔●オリーブオイル…大さじ1 ●バター…12g〕
- にんにくスライス…1かけ分
- B〔●玉ねぎ 輪切り…120g(3~4mm厚)〕
- 酢…大さじ2 ●しょうゆ…小さじ1

栄養量
 ・エネルギー…512kcal ・脂 質…38.2g ・カルシウム…33mg ・食物繊維…9.6g
 ・たんぱく質…25.8g ・炭水化物…24.7g ・鉄 分…2.4mg ・食塩相当量…2.2g

〈付け合わせ〉

- 1 じゃがいもを切り口を下にしてフライパンに並べオリーブオイル大さじ1、塩0.8gふりかけ、ふたをして火をつけます(中火)。
- 2 パチパチ音がしてきたら弱火にして5分程焼き、色が付いたら裏返します。
- 3 更に5分程焼き、竹串がすっと通るようになったら、アスパラ、しいたけ、玉ねぎを加え、残りの塩0.8gふりかけ、ふたをして中火にします。
- 4 3~4分焼いて火が通れば出来上がりです。



〈ステーキ〉

- 1 肉に塩こしょうしておきます。
- 2 フライパンにAのオリーブオイル大さじ1、バター12gを入れ火をつけます(中火)。
- 3 バターが溶けてブクブクいってきたら肉を入れ、強めの火で焼きます(肉が薄いので強めにします)。
- 4 肉の角が落ちてきたらひっくり返し、にんにくのスライスを加えます。
- 5 表を焼いた時間より少し短めの時間焼き、皿に取り出します。



- 6 肉を焼いたフライパンにBの玉ねぎを入れ透き通ってくるまで炒めます。酢大さじ2を入れ、一度水分を蒸発させます。しょうゆ小さじ1を加え、火を消します。
- 7 皿に付け合わせの野菜、肉を盛り付け玉ねぎを脇に添えます。
- 8 肉汁が出ていたらかけます。

