



※写真は、牛ロース肉です。

## 牛肉(とりむね肉)のソテーファン



### 材料(3人分)

- 牛肉(棒状)…120g ※とりむね肉の場合も棒状
- 塩…0.9g ●こしょう…少々 ●小麦粉…小さじ1
- バター…12g ●にんにくスライス…1かけ分
- マッシュルーム…40g(又はしいたけ)
- 新じゃがいも…150g  
(小なら1/2、大きければ厚さ1~1.5cm、幅2cmぐらいになるよう適当に切る)
- A ●オリーブオイル…大さじ1 ●塩…0.5g
- 新玉ねぎ…80g くし形に切る
- パプリカ…80g(1/2) くし形に切る
- アスパラ…2本(50~60g) 細ければ4本 3~4cmに切る
- オリーブオイル…小さじ1 ●塩…0.5g
- スナップえんどう…6本(40g)
- チキンコンソメ…5g ●湯…50g ●片栗粉…5g
- 大葉…多め(5~6枚) 5mm角ぐらいに切る

※牛肩ロースを使用した場合の栄養量です。

栄養量	・エネルギー…238kcal	・脂質…15.8g	・カルシウム…23mg	・食物繊維…6.5g
	・たんぱく質…10.3g	・炭水化物…18.6g	・鉄分…1.1mg	・食塩相当量…1.5g

①新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0.5gをふりかけ、ふたをして中火にかけます。パチパチ音がしてきたら弱火にして5分程焼き、色が付いたらひっくり返し更に5分程焼きます(竹串がすっと通ればよい)。皿に取り出しておきます。



②Aの材料をフライパンに並べ、オリーブオイル小さじ1、塩0.5gふりかけ、ふたをして中火で4分程焼き、皿に取り出しておきます。

③スナップえんどうをさっとゆでておきます。



④肉に塩こしょうして、小麦粉をまぶします。バター12gとにんにくスライスをフライパンに入れて火をつけ、バターが泡立ってきたら肉を入れ、弱めの中火で転がすように炒めます。肉を取り出し、マッシュルームを入れて炒めます。

⑤④のフライパンに①、②、③の食材と取り出しておいいた肉を全て戻し入れ、湯で溶いたチキンコンソメを入れます。沸いてきたら水溶き片栗粉、大葉を入れひとまぜて出来上がりです。

