



ステーキ肉の旨味としょうゆ風味がからみ合って食欲をそそる

ステーキ肉の混ぜご飯



■材料〈4人分〉

牛肉ステーキ用(肩ロース)	約450g
塩・こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
サラダ油	適量
たまねぎ	1/2個
マッシュルーム	4個
生しいたけ	4枚
いんげん	4本
バター	10g
にんにく(みじん切り)	1片
ごはん	茶碗4杯分
しょうゆ	大さじ2
赤ワイン	大さじ2
ガーリックチップ	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①牛肉ステーキ用は室温に戻し、塩・こしょう・ガーリックパウダーをする。サラダ油を熱したフライパンで両面焼いて取り出し、アルミホイルに包んで保温する。
- ②たまねぎは粗みじん切り、マッシュルーム・生しいたけはうす切りにする。
- ③フライパンにサラダ油・バターを熱し、にんにくを炒め、②を炒める。しょうゆ・赤ワインを入れて、少し煮詰める。
- ④いんげんは塩ゆでして1cm幅に切る。
- ⑤①を1.5cmの角切りにし、ボウルに入れ、③・ごはん・④を入れて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、ガーリックチップを散らす。

1人あたり:684kcal



- ・ステーキ肉は常温に戻してから焼くと、上手に火が入ります。お好みの焼き加減に調整してください。
- ・ステーキ肉には、塩・こしょうをしっかりしておくとおいしいです。
- ・大葉などの香りのある野菜を入れるのもおすすめです。

この街に、あってよかった。

