

ミニッツステーキ

調理時間 5～8分

《 材 料 》

牛肉	300g
塩コショウ	少々
玉葱	1/2個
にんにく	少々
ステーキソース	
トマトチャップ	大1
ウスターソース	大1
マヨネーズ	大1
とんかつソース	大2
たまり醤油	大1
ワイン	大1
サラダ油	適量

《 作り方 》

肉は少し厚めのものを買求め、塩・こしょうで、下味をつけておきます。

玉葱はおろし金またはミキサーですりおろします。

おろし玉葱にたまり醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、ワインを入れて混ぜ合わせます。

フライパンに油をひき、薄切りにしたにんにくを入れて香りを出し、玉葱を入れ、少し火が通ったらさらに肉を炒め、混ぜ合わせたステーキソースをからませます。

器に肉を盛って、焼きたてをすすめます。



【おいしさのヒミツ】

肉は室温に戻してから焼くと柔らかく仕上がります。

お料理上手メモ

肉は薄切りより少し厚めのものをご利用下さい。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
328kcal	13.6g	25.3g	8.2g	1.5g