



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「合挽ミンチ」を使った ミンチステーキ -わさびソース-



一人あたりのエネルギー 475kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約10分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 合挽ミンチ	300g
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
おろしわさび(チューブ)	大さじ1

■作り方

- ①合挽ミンチはトレイ容器に入れたまま塩・こしょうをふり、ラップをかぶせて空気を抜くようにしっかりと押さえつける
- ②フライパンに油を熱し①を焼き、焼き色が付いたら裏返し、弱火で中まで火を通す
- ③器に盛り付け、Aの材料を混ぜ合わせてわさびソースをつくりかける

cooking memo