



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.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに 牛ステーキ(基本のステーキソース)



一人あたりのエネルギー 793kcal	食塩相当量 3.2g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 サーロインステーキ用……………2枚
塩・こしょう ……………少々
油 ……………大さじ1/2
酒 ……………大さじ2
みりん ……………大さじ1
酢 ……………大さじ1
砂糖 ……………大さじ1
すりおろしにんにく……………小さじ1
しょうゆ ……………大さじ2

■作り方

- ①フライパンに油を熱し、塩・こしょうをふった牛肉を両面焼き色がつくまで焼く
- ②同じフライパンに、酒、みりん、酢を入れ、アルコールが飛ぶまで火にかけてから、砂糖、にんにくを加えてさっと混ぜ合わせる
- ③②にしょうゆを加え、すぐに火を止める
- ④①を皿に盛り付け、③を器に入れ横に添える

cooking memo