



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(レモン醤油ソース)



一人あたりのエネルギー 862kcal	食塩相当量 4.7g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 サロインステーキ用……………2枚
塩・こしょう……………少々
油……………大さじ1/2
バター……………10g
しょうゆ……………大さじ3
酒……………大さじ3
A みりん……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
すりおろしにんにく……………小さじ2
レモン汁……………小さじ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同じフライパンで、油を軽く拭き取りバターを熱し、Aを入れてひと煮立ちさせ、さらに弱火で10分程度煮詰める
- ③レモン汁を加えてひと煮立ちさせる
- ④①を皿に盛り付け、②を器に入れ横に添える

cooking memo