



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(オリエンタルソース)



一人あたりのエネルギー 843kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約15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
A	
マヨネーズ	大さじ2
オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ2
牛乳	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2

■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 Aを混ぜ合わせる
- ③ ①を皿に盛り付け、②を器に入れ横に添える

cooking memo