



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.



## 発酵食品の力でお肉を柔らかく! サーロインステーキのみそ漬け



一人あたりのエネルギー <b>738kcal</b>	食塩相当量 <b>2.4g</b>	調理時間 <b>約15分</b> <small>※漬け置く時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

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……………2枚  
牛脂……………1個  
みそ……………大さじ2  
酒……………小さじ1  
A みりん……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
フライパン用アルミホイル……………1枚

### ■作り方

- ①牛肉の両面に混ぜ合わせたAを塗り、ポリ袋に入れてよく揉み込み、冷蔵庫に入れ、半日以上おく
- ②①を取り出し、表面をきれいに拭き取る
- ③フライパンにフライパン用アルミホイルを敷き、牛脂を熱し②を入れ、焼き色がつくまで焼く



フライパン用アルミホイルをひき、肉に塗ったのみそをきれいに取ることで表面が焦げにくくなります

cooking memo