



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 うす切りレモンステーキ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
420kcal	2.7g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 モモ 切り落とし.....200g
玉ねぎ.....1/2個
有塩バター.....10g
レモン.....1/2個
塩.....少々
しょうゆ.....大さじ1・1/2
おろしにんにく.....小さじ1
A レモン汁.....大さじ1/2
みりん.....大さじ1
砂糖.....大さじ1/2

■作り方

- ①玉ねぎ、レモンはうす切りにする
- ②牛肉は塩を振っておく
- ③フライパンにバターを熱し①、②を入れ、肉の色が変わってきたらAを加え火が通るまで焼く



スマイル
memo

Aのレモン汁の分量は、味を見ながらお好みで調整してください。

cooking memo