



カロリー(1人分)

473kcal

塩分(1人分)

3.5g

※厚切りサーロインステーキのみの栄養価となります。

※写真はイメージです。

材料(2人分) ステーキと一緒にどうぞ

- 厚切りサーロインステーキ肉 ……2枚(3cm厚切り肉、350g程度)
 - 粗塩……………小さじ1
 - バター……………15g
 - 仕上げの塩………小さじ1/4
 - こしょう……………少々
- 【マッシュルームのワイン蒸し】
- バター(またはオリーブオイル)……………大さじ2
 - にんにく(薄切り)……………1/2片
 - マッシュルーム(石づきをとりきれいに拭き半分に切る)…1パック(約50g)
 - オリーブ……………5個
 - 白ワイン……………25ml
 - 塩……………小さじ1/4

作り方

- ① 肉は厚さ3cmのものが理想(厚さ2cmならば焼き時間を変更する)。必ず30分以上前に常温に戻し、焼く10分ほど前に粗塩を振っておく。
- ② 煙が出るくらいまでフライパンを熱したらバターを入れ、肉を入れて強火で1分焼き、裏返して1分焼く。このときバターを泡をステーキにかけながら、ステーキの表面を焦がしつけていく。
- ③ ②を弱火にして、さらに表2分、裏2分焼く。
- ④ ③の肉を取り出し、肉汁が出てくるのを防ぐために2分ほどまな板で休ませたら、幅8mmの斜めそぎ切りにしてお皿に盛り、仕上げの塩・こしょうを振る。

【マッシュルームのワイン蒸し】

- ① 鍋を弱火にかけ、バター・にんにくを入れる。
※焦げないように気をつける。
- ② ①にマッシュルーム・オリーブを加え強火でサッと炒めたら、白ワインを入れ塩を振る。
- ③ ふたをして中火で1分煮たら火を止め、余熱で火を通す。



カロリー(1人分)

576kcal

塩分(1人分)

3.7g

※写真はイメージです。

材料(1人分)

- 国産豚肉ロースステーキ用……………1枚(約150g)
- 味の素「瀬戸のほんじお」……………少々
- こしょう……………少々
- にんにく(薄切り)……………1片
- ┌●しょうゆ……………大さじ1
- A●味の素「ほんだし®」……………小さじ1/2
- └●バター……………10g
- 味の素 サラダ油……………小さじ2
- ほうれん草(根元を切り筋でる)……………70g
- にんじん(皮をむき輪切り)……………50g
- れんこん(皮をむき輪切り)……………50g

作り方

- ① 豚肉は焼く1時間ほど前に常温に戻し、塩・こしょうを振って赤身と脂身の間を筋切りしておく。
 - ② フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、野菜を炒め、焼き目をつけたら取り出しておく。
 - ③ ②のフライパンにサラダ油小さじ1を加えにんにくを炒め、香りが出たら取り出し、①を中火で裏表30秒ずつ焼いたら、弱火でさらに裏表3分ずつ焼く。
 - ④ ③にAを加え、③のにんにくを戻し入れ、サッと絡めたら肉を取り出し一口大に切る。残ったタレで②の野菜を絡め、肉と一緒に皿に盛る。
- ※ 表裏合わせて7分焼くのがポイント。