

風味豊かなソースをぜひ試してみてください

牛ステーキ マッシュルームソース

Recipes for everyone!

2017年1月号



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

493 kcal



塩分

1.5 g



調理時間

15 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		30.6 g
脂質		34.5 g
炭水化物	糖質	6.9 g
	食物繊維	2.1 g
カルシウム		27 mg



材料（2人分）

牛肉（もも）	2枚（300g）
バター	10g
塩、こしょう	各少々
【マッシュルームソース】	-
マッシュルーム	6～8個
たまねぎ	1/2個
バター	10g
〔A〕酒	大さじ2
〔A〕しょうゆ	大さじ2/3
にんじん（塩ゆでしたもの）	適量



作り方

- 1 牛肉は室温に戻しておく（時間外）。
- 2 マッシュルームソースを作る。マッシュルームとたまねぎは薄切りにする。耐熱のボウルに入れてバターをのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで2分加熱する。
- 3 フライパンにバターを溶かし、牛肉に塩、こしょうをふって中火で焼く。牛肉のふちの色が変わったら、返して2分ほど焼く。バットに取り出し、アルミ箔をかぶせておく。
- 4 肉汁が残っているフライパンを中火にかけ、2を汁ごと加える。汁気がほとんどなくなるまで炒めたら、Aを加えて炒め合わせる。
- 5 牛肉は食べやすく切って器に盛り、4をかける。塩ゆでしたにんじんを添える。