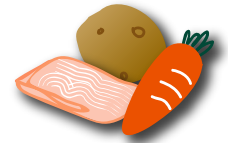




オージー・ビーフのステーキ
柚子こしょうバターソース



材料

オージー・ビーフ (ステーキ肉)	厚め2枚
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
にんにく(スライス)	1かけ
サラダ油	大さじ2
にんじん(5mm厚)	12枚
ブロッコリー (1人3房)	1個
玉ねぎ (1cm輪切り)	4枚

～柚子こしょうバターソース～

バター	30g
柚子こしょう	小さじ1

作り方

1. オージー・ビーフは塩、こしょうし、フライパンにサラダ油（大さじ1）を弱火で温め、スライスしたにんにくを加えて油に香りを移し、ステーキを焼く。
2. にんじんは型で抜き、ブロッコリーは小房に分けて茹でて塩、こしょうしておく。
3. フライパンでサラダ油（大さじ2）を温め、輪切りにした玉ねぎを軽くソテーしておく。
4. バターは室温に出しておき柚子こしょうと合わせておく。
5. 器に1を切り分けて盛りつけ、2、3、4を添える。

☆ポイント

●オージー・ビーフを焼くポイント

- ・焼く 30 分前には冷蔵庫から出し、温度を室温まで戻します。
- ・温度が安定する厚手のフライパンを使用するのがコツ。
- ・肉を入れた時に「ジュワーツ」と音がするくらい熱くしておく。
- ・肉を裏返すのは1回のみ。また、あまり焼きすぎないように。
- ・焼き終わったらステーキをアルミホイルで覆って、3～5分ほど寝かせることで、肉汁を中にとどめ、肉を柔らかく保ちます。