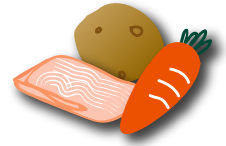




オージービーフの中華ステーキ

材料



オージー・ビーフ (ステーキ肉厚切り)	2枚
塩、こしょう	少々

～ A ～

みそ・砂糖	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ2・1/2
ゴマ油	小さじ1・1/2
にんにくスライス	4枚

サラダ油	大さじ1
------	------

小松菜	200g
しめじ	1パック
黄ピーマン	1/4個
サラダ油	大さじ4
塩	小さじ1

作り方

1. オージー・ビーフはスジ切りをし、軽く塩、こしょうをしておく。
2. フライパンに油を温め、1の両面を焼く。焼けたら弱火にしてフタをして表面がふっくらとしてくるまで焼く。
3. Aを2に入れ煮からめる。
4. 小松菜、しめじ、黄ピーマンを適当な大きさに切り、塩をしてサッと炒めて3と器に盛る。

☆ポイント

●ステーキを焼くポイント

- ・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。