



「田原牛」を使用したメニューを紹介

「ステーキライス」は、牛肉と相性のよいガーリックライスにステーキを乗せたボリュームある一品です。焼肉のタレを使用して、小さいお子さまでも美味しく食べられる味付けとなっています。「牛肉アボカドわさび和え」はアボカド、トマトのフレッシュな味わいと田原牛の香りが後引く夏に嬉しいさっぱりレシピです。ワインのおつまみにクラッカーなどと合わせても美味しくいただけます。

ステーキライス

1人分 エネルギー 1051kcal 塩分 3.1g



■材料(2人分)

〈ガーリックライス〉

- ご飯 ……………400g
- サラダ油 ……………5g
- にんにく ……………1片
- 玉ねぎ ……………1/2玉
- 焼肉のタレ ……………大さじ1
- 塩こしょう ……………少々

〈ステーキ〉

- ステーキ肉 ……………250g
- サラダ油 ……………5g
- 塩こしょう ……………少々
- ベビーリーフ ……………20g
- ごま ……………少々
- 鶏卵 ……………2個

■作り方

1. にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、弱火でにんにくを炒め、香りを移す。
3. 続けて中火で玉ねぎが透き通る程度まで炒める。
4. 強火にし、ご飯と焼肉のタレを加え、混ぜ合わせながら炒める。
5. 塩こしょうで味を整え、器に盛る。
6. 熱したフライパンにサラダ油をひき、塩こしょうを振ったステーキ肉を強火で焼く。焼けたら粗熱をとり、斜め切りにする。
7. ベビーリーフ、ステーキ肉を盛り付け、ごまを散らす。卵黄を乗せ、お好みで焼肉のタレをかけて完成。



牛肉アボカドわさび和え

1人分 エネルギー 241kcal 塩分 2.1g



■材料(2人分)

- トマト ……………1/2個
- アボカド ……………1/2個
- ステーキ肉 ……………80g
(厚さのあるもの)
- サラダ油 ……………5g

〈タレ〉

- ポン酢 ……………大さじ3
- わさびチューブ ……2cm程度
- 塩こしょう ……………少々

■作り方

1. トマトの先端に浅く十字の切込みを入れ、熱湯で茹でる。皮がはがれてきたら氷水で冷まし、皮を剥いて1cm角に切る。
2. アボカドは種に添って半分にし、皮を剥いて1cm角に切る。
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき、塩こしょうを振ったステーキ肉を強火で焼く。焼けたら粗熱をとり、1cm角に切る。
4. 〈タレ〉を混ぜ合わせ、1.トマト、2.アボカド、3.ステーキ肉を加えて和える。
5. 小皿に盛り付け、完成。

