



ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年6月号より」

牛肉の梅みそステーキ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

牛肉(ロース・ステーキ用) 4枚(約500g)

▼梅みそだれ▼

梅干し	2コ
おろしにんにく	小さじ1
みそ	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮タイプ)	大さじ2
水	大さじ2
白ごま	大さじ1

ししとう	12本
玉ねぎ	1コ
サラダ油	大さじ1

- 1 牛肉はひと口大に切り、常温におきます。
- 2 梅みそだれの梅干しは種を取り除いてあらく刻み、その他の材料と混ぜ合わせます。
- 3 ししとうは軸を取って包丁の先で突いておき、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水けをきります。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、1の牛肉を入れて焼き、きつね色に焼き色が付いたら裏返して両面を香ばしい焼き色がつくまで焼いて火を通します。
- 5 途中でししとうも加えて焼き、2の梅みそだれを加えて味をからめます。
- 6 牛肉を皿に盛り、ししとうと玉ねぎを添えます。