



## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年2月号より」

## 牛肉ピカタのトマト煮・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



## 材料(4人分)

牛肉(ロース薄切り)	250g
塩、こしょう	各少々
小麦粉	適量

▼※▼

卵	2コ
粉チーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ1

▼トマトソース▼

玉ねぎ	1/2コ
にんにく	1かけ
トマトの水煮(缶詰)	1カップ
塩、こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1

▼つけ合わせ▼

マカロニ	60g
ブロッコリー	1/2株
塩、こしょう	各少々
オリーブオイル	小さじ2

- 1 牛肉は広げて塩とこしょうをかるくふり、長さを1/3に切ってそれぞれ半分に折ります。玉ねぎとにんにくはみじん切りにします。
- 2 卵は溶きほぐし、粉チーズを混ぜておきます。
- 3 1の牛肉に小麦粉をまぶし、2の卵をつけ、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼きます。
- 4 玉ねぎとにんにくはサラダ油を熱したフライパンで炒め、手でつぶしたトマトの水煮を加えて少し煮詰め、塩とこしょうをふって味をととのえます。
- 5 4に3の牛肉ピカタを入れてさっと煮、器に盛ります。
- 6 小房に切り分けたブロッコリーとマカロニはゆでて塩とこしょうをふり、オリーブオイルをからめてサラダにし、5のトマト煮に添えます。