



10th ANNIVERSARY since 2015 牛肉のソテー



材料(4人分)

- 牛もも肉ブロック…360g
7mmくらいの厚さに切り、表裏とも斜めに切れ目を入れる
- 塩…1g ●小麦粉…大さじ1
- 玉ねぎ…120g(5mmスライス)
- A〔●バター…10g〕●塩…1.5g
- にんにく スライス…1片
- B〔●バター…15g〕
- マッシュルーム(又はしいたけ)…70g(スライス)
- 赤ワイン…50cc
- ツルヤオリジナル
便利なデミグラスルー…大さじ1(10g)
- 水…60cc
- パセリ みじん切り…小さじ1

栄養量

・エネルギー…206kcal	・脂 質…11.4g	・鉄 分…2.6mg	・食 物 纖 維…1.1g
・たんぱく質…19.3g	・炭水化物…7.3g	・亜 鉛…3.7mg	・食塩相当量…1.0g

①牛もも肉を7mmくらいの厚さに切ります。スライスした肉に45度の角度で肉の厚さの半分からいまで切れ目を入れます。ひっくり返して、同じように切れ目を入れます。
(このように包丁を入れておくと、じゃばらに切れ目が入ってやわらかく食べ易くなります。
塩を振って小麦粉をまぶします。



②Aのバターでにんにくスライスと玉ねぎを炒め、塩を振ってやわらかくなるまで炒めて皿にあげておきます。



③Bのバターをフライパンに入れ加熱し、バターが溶けてぶくぶくしてきたら①の牛肉を入れ、表裏色が変わるくらいまで弱めの中火で加熱します。(中心は生でよい)皿に取り出しておきます。



④③のフライパンにマッシュルームを入れ炒めます。②の玉ねぎを入れ全体がなじんだら、赤ワインを入れ沸騰させます。デミグラスソースのルー、水を加えて一度沸かします。



⑤④のソースの上に③の表面だけ焼いた肉を乗せふたをしてすこし蒸らす感じで加熱します。すぐに火が通るので火を消して、味がなじむまですこし置いて(1分くらい)皿に盛り付けます。パセリをふりかけます。

★もも肉は強い火でジュッと焼くと、肉が縮んで堅くなるのでこのようにゆっくり火を通すとよいです。

