

長芋の浅漬け

長芋

調理時間 約10分



◆材料(2人分)◆

- ・雪国まいたけ極…1パック
- ・くばら キャベツのうまたれ…大さじ2
- ・長いも ……………100g

◆作り方◆

- ①雪国まいたけ極は食べやすい大きさにさき、耐熱容器に入れて電子レンジで3分程加熱し、粗熱をとります。
- ②長いもは皮をむき、短冊切りにします。
- ③ポリ袋などの保存袋に①、②、キャベツのうまたれを加え、20分程味をなじませます(時間外)。

point 電子レンジの加熱時間は様子を見ながら調節するようにしましょう。



くばら
キャベツの
うまたれ

ヨークベニマル

黄金漬け焼き牛ステーキ

牛ステーキ肉

調理時間 約15分 1人あたり563kcal



◆材料(2人分)◆

- ・牛ステーキ肉 ……………2枚(400g)
- ・クレソン …………… 適量
- ・エバラ 黄金の味(漬け込み用) ……100g

◆作り方◆

- ①牛肉に黄金の味をもみ込み、常温で30分程漬け込みます(時間外)。
- ②キッチンペーパーなどで肉の表面についたタレを軽くふき取ります。
- ③フライパンに油を熱し、牛肉を強火で30秒程、弱火で1~2分焼き、裏返したら強火で30秒程、弱火で1~2分、好みの焼き加減まで焼きます。

point ・牛肉を常温にもどすことで、中まで火が通りやすくなります。
・焼いた後にアルミホイルに包んで2~3分休ませると、よりジューシーに仕上がります。



エバラ
黄金の味
甘口



エバラ
黄金の味
中辛



エバラ
黄金の味
辛口



エバラ
黄金の味
さわやか檸檬

ヨークベニマル