

バターポン酢で！

レタス牛ロールステーキ

10分

1人分あたり

438
kcal

DELISH
KITCHEN



バターポン酢で！ レタス牛ロールステーキ

10分

1人分あたり
438
kcal



材料（2人分）

牛薄切り肉	300g
薄力粉	適量
大葉	5枚
サラダ油	小さじ1
レタス	4枚
有塩バター	10g
ポン酢	大さじ2

- 1 ラップを広げ、牛肉を少しずつ重ねながら一面に広げる。薄力粉をふり、大葉、レタスをおき、きつく巻いて素材をなじませる。
レタスは大きくちぎってのせましょう。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、牛肉を巻き終わりを下にして入れて、1分程度焼く。
- 3 全体を転がしながら肉に火を通して取り出し、食べやすい大きさに切る。
- 4 同じフライパンにバターを入れて溶けたら、ポン酢を加えて混ぜる（バターポン酢）。器に3を盛り、バターポン酢をかける。