

レモンのおかげでさっぱり♪

# ネギ塩牛ステーキ



20分

1人分あたり

236  
kcal

DELISH  
KITCHEN



# レモンのおかげでさっぱり♪ ネギ塩牛ステーキ

20分

1人分あたり  
236  
kcal



## 材料 (2人分)

牛もも肉[ステーキ用]	2枚
塩こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

### ☆ネギだれ

ねぎ	1本
レモン[国産]	1/2個
おろしにんにく	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
ごま油	大さじ1

### 仕上げ用

かいわれ	少々
------	----

- 1 牛肉は塩こしょうをふり、10分程おく。
- 2 ねぎは十字に切り込みを入れて、小口切りにする(粗みじん切り)。レモンは2枚薄切りにし、残りはしぼる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、牛肉を入れて両面を1分程ずつ焼き、取り出してアルミホイルで包む。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
- 4 3のフライパンにごま油をを入れて中火に熱し、ねぎ、おろしにんにくを入れてねぎがしんなりするまで炒め、レモンの薄切り、レモンのしぼり汁、塩、黒こしょうを加えて炒め合わせる(ネギだれ)。
- 5 器に牛肉を盛り、ネギだれをかけ、ネギだれのレモンをのせる。かいわれを添える。