

バルサミコがアクセント♪

牛ステーキ肉の サラダプレート



30分

1人分あたり
270
kcal

DELISH
KITCHEN

ヨークベニマル

バルサミコがアクセント♪ 牛ステーキ肉の サラダプレート

30分

1人分あたり
270
kcal



材料 (2人分)

牛もも肉[ステーキ用]	120g
ベビーリーフ	1袋
ミニトマト	4個
塩こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

☆バルサミコソース	
バルサミコ酢	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

添え用	
フランスパン[バゲット]	4枚

- 1 牛肉は塩こしょうをふり、10分程おく。
- 2 ミニトマトは縦4等分に切る。ボウルにベビーリーフ、ミニトマトを入れてあえる。
- 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 小鍋に☆を入れて中火で熱し、とろみがつくまで加熱する(バルサミコソース)。
- 5 器に牛肉、2を盛り、バルサミコソースをかけ、バゲットを添える。

焼き加減はお好みで調整し、生焼けが心配な方は再度加熱してからお召し上がりください。幼児や高齢の方、また抵抗力の弱い方は中までしっかり火を通し、体調を考慮してお召し上がりください。