

がっつりボリュームミー！

ステーキのせ ガーリックライス

20分

1人分あたり

780
kcal

DELISH
KITCHEN



がっつりボリュームミー！ ステーキのせ ガーリックライス

20分

1人分あたり
780
kcal



材料 (2人分)

ごはん	どんぶり 2杯
牛サーロイン肉[ステーキ用]	200g
にんにく	1かけ
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1/2

☆調味料

有塩バター	20g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ 1/2

仕上げ

パセリ(刻み)	少々
---------	----

- 1 牛肉は常温に10分おき、塩、こしょうを両面にふる。
- 2 にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱めの中火で香りが立つまで炒めて取り出す。牛肉を入れて強火で1分焼き、裏に返して1分焼く。取り出してアルミホイルで包み、粗熱がとれるまでおく。食べやすい大きさに切る(牛ステーキ)。
- 4 同じフライパンを中火で熱し、ごはんを入れて脂が馴染むまで炒める。しょうゆ以外の☆を加えて炒め、しょうゆをフライパンのふちからまわしかけて炒め合わせる(ガーリックライス)。
- 5 ガーリックライスに牛ステーキ、にんにくをのせて、パセリをちらす。