

簡単豪華♪

きのこソースの サーロインステーキ

60分

1人分あたり

629
kcal

DELISH
KITCHEN

簡単豪華♪ きのこソースの サーロインステーキ

60分

1人分あたり
629
kcal



材料 (2人分)

牛サーロイン肉[ステーキ用]	300g
しめじ	1パック(100g)
エリンギ	1本(40g)
にんにく	1かけ
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

☆調味料

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
有塩バター	10g

付け合わせ

クレソン	適量
------	----

- 1 牛肉は常温に30分ほどおく。塩こしょうをふる。
- 2 しめじは根元を切り落として小房に分ける。エリンギは縦2等分に切り、長さを半分に切って薄切りにする。にんにくは薄切りにして芯を取り除く。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて中火で2分焼き、裏返して2分焼く。牛肉を取り出してアルミホイルで包み、10分ほどおき、食べやすい大きさに切る。
- 4 同じフライパンを再び加熱し、にんにく、しめじ、エリンギを入れてしんなりとするまで弱めの中火で炒める。☆を加えて水気がなくなるまで煮詰める(きのこソース)。
- 5 器に牛肉を盛り、きのこソースをかける。クレソンを添える。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。小さいお子さまや高齢の方、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。