

おもてなしにもぴったり♪

# 牛肉のタリアータ

60分

100gあたり  
459  
kcal

DELISH  
KITCHEN

# おもてなしにもぴったり♪ 牛肉のタリアータ

60分

100g分あたり  
459  
kcal



## 材料 (300g分)

牛サーロイン肉	300g
ルッコラ	適量
オリーブオイル	大さじ 1

### ☆下味

塩こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ 1/2

### ★バルサミコソース

バルサミコ酢	大さじ 3
赤ワイン	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
はちみつ	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1/2
有塩バター	10g

- 1 牛肉は 30 分以上室温に置いて常温に戻す。塩こしょうを全体にふり、おろしにんにくをのせてすり込む。  
夏場など気温が高い時期は 10～15 分程度を目安に、常温に長時間おきすぎないようにしましょう。
- 2 ルッコラは食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、牛肉を入れて、各面をそれぞれ焼き色がつくまで 2 分程焼く。取り出してアルミホイルで包み、15 分置き、肉を落ち着かせて 5mm 幅に切る。
- 4 3 のフライパンの脂をふき取る。バター以外の★を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたらとろみがつくまで 5～7 分程加熱する。火を止めて、バターを加えて余熱で溶かす(バルサミコソース)。
- 5 器に 3 を盛り、バルサミコソースをかけ、ルッコラを添える。  
牛肉はなるべくお早めにお召し上がりください。また、小さいお子さまやご高齢の方は体調を考慮してお召し上がりください。