

2023 年 12 月号

【料理名】 ビーフステーキ カラフル野菜ソース



【主材料】（2 人分）

牛肉（ステーキ用）…… 2 枚

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

にんにく…… 1 片

トマト…… 1 個

オクラ…… 2 本

ホールコーン……30g

「カラフルパスタサラダ」……適量

クレソン…… 2 枝

【作り方】

1. 牛肉は室温に 20 分ほどおく。
2. にんにくはみじん切り、トマトは 8 mm 角に、オクラは 8 mm 幅に切る。
3. 牛肉に A をまぶす。フライパンにオリーブ油大さじ 1 を熱し、牛肉の両面を中火で焼く。焼き色がついたらとり出し、アルミ箔をかぶせておく。
4. 3 のフライパンでにんにくを弱火で炒める。きつね色になったらオクラを炒め、火が通ったらトマト、コーン、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を加えて温める程度にさっと炒める。
5. 3 の牛肉を食べやすく切って器に盛り、4 をかける。「カラフルパスタサラダ」とクレソンを添える。

【料理名】 カラフルパスタサラダ



【作り方】（2 人分）

1. ショートパスタ（色つき）60g は塩を加えた湯で表示通りにゆでる。プロセスチーズ 30g は 8 mm 角に切る。
2. 1 をマヨネーズ大さじ 2、マスタード小さじ 1 であえる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。