

2024年8月号

【料理名】ステーキフリット



【主材料】（2人分）

牛もも肉（ステーキ用）……2枚（300g）

冷凍フライドポテト……200g

フレンチマスタード……適量

【作り方】

1. 牛肉は室温に15分ほどおき、塩少々を片面にふる。
2. フライパンに油小さじ2を入れて中火にかけ、バター小さじ $\frac{1}{2}$ を加える。泡がおさまったら1の塩をした面を下にして入れる。中火で2分30秒ほど焼き、塩少々をふって返し、同様に2分ほど焼く。
3. 2をまな板にとり出し、両面に粗びき黒こしょう少々をふる。ボウルをかぶせて5分ほど休ませる。
4. フライドポテトは表示通りに加熱する。
5. 器に3と4を盛り、マスタードを添える。

※牛肉があればハラミで作るとより本場の味に。

●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＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。