

2025年5月号

【料理名】薬味たっぷり！ 牛肉のたたき



【献立】

アボカドのトースター焼き

トマトのさっと煮

【調理時間】15分

【カロリー】178 kcal

【塩分】2.1g

【主材料】（2人分）

牛肉（ステーキ用）……200g

A しょうゆ……大さじ1½

A みりん、酢……各大さじ½

にんにく……1片

小ねぎ……3本

みょうが……1個

【作り方】

1. 牛肉は室温にもどす。耐熱のポリ袋にAを入れる。
2. フライパンに油小さじ1を中火で熱して牛肉を入れ、しっかりと焼き色がついたら返して1分ほど焼く。①のポリ袋に入れて空気を抜き、袋ごと冷水に浸してさまし、口を縛る。冷蔵庫に1時間～ひと晩おく。
3. にんにくは薄切りにして芯を除き、水にさらす。小ねぎは小口切りに、みょうがは縦半分切ってから斜めにごく薄切りにする。
4. ②の肉をなるべく薄くそぎ切りにして器に盛り、漬け汁を適量かける。③の水気をきって散らす。

●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。