

2025 年 9 月号

【料理名】牛肉のステーキ さっぱりサルサソース



【献立】

ガーリックライス

ゆで卵とブロッコリーのマヨサラダ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 200 kcal

【塩分】 1.3g

【主材料】（2 人分）

牛もも肉（ステーキ用）……200g

トマト……小 1 個（100g）

ピーマン…… 1 個

玉ねぎ……1/6 個

A 酢……大さじ 1

A 塩……小さじ 1/4

A 砂糖……ひとつまみ

A こしょう……少々

【作り方】

1. 牛肉は塩小さじ 1/4 とこしょう少々をふる。トマトは横半分に切って種を除き、1 cm 角に切る。ピーマンは 5 mm 角に、玉ねぎは粗みじんに切る。
2. ボウルに A を混ぜ合わせ、トマト、ピーマン、玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油大さじ 1/2 を強めの中火で熱し、牛肉を好みの加減に焼く。食べやすく切って器に盛り、②をかける。

#### ●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。