

# ♥ 牛ももステーキどんぶり

577kcal



## 材料(2人分)

### 牛もも肉ステーキ

牛もも肉(赤身)…200g

### 【A】

塩、胡椒…各少々  
赤ワイン…大さじ1

サラダ油…適量  
クレソン…適量

### 焼きとうもろこし

とうもろこし…6cm

### 【B】

醤油…小さじ1/2  
みりん…小さじ1/2

### サルサソース

### 【C】

トマト…1個  
玉ねぎ…1/2個  
ピーマン…2個  
パクチー…2茎  
レモン汁…大さじ2

ご飯…2杯分(約300g)

## 作り方

- 1 牛もも肉は【A】で下味をつけてポリ袋などに入れ(空気を抜く)、室温で15分程おく。
- 2 牛肉を室温に戻している間に、サルサソースを作る。【C】をすべてみじん切りにしてレモン汁で混ぜ合わせる。
- 3 とうもろこしは半分に切り、耐熱皿に並べてラップをした後、電子レンジ(500w)で1分程加熱する。【B】を混ぜたたれをつけて、フライパンで転がしながらこんがり焼く。
- 4 【3】のフライパンにサラダ油を入れて熱し、【1】の牛もも肉を焼いて、食べやすく切る。
- 5 どんぶりにご飯、クレソンと【4】を盛りつけ、サルサソースをかけて焼きとうもろこしを添える。

## ここがポイント



サルサソースは夏メニューの強い味方!いつもの冷奴や素麺にかけると、意外なおいしさに出会えます。