牛ステーキ丼

材料:

牛ステーキ肉 1枚

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
片栗粉	少々	卵黄	17
カット小ねぎ	ひとつまみ	カボス	17
大葉	1 枚	ごはん	井ぶり1杯
※ソース			

醤油

416

大さじ 2

大さじ1

糾號

チューブニンニク 3センチ

砂糖作り方

椎茸

洒

- 1、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、チューブにんにくを混ぜ合わせておきます
- 2、 大葉を細切りにします
- 3、 椎茸を細かくみじん切りにします

2本

大さじ 2

大さじ1

- 4、ステーキ肉に軽く塩胡椒をして、全体的に薄く片栗粉をまぶします
- 5、 熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、 ステーキ肉の片面を強めの中火で1分半焼きます
- 6、ステーキ肉をひっくり返して弱火にし、蓋をして更に 2 分焼きます
- 7、お肉を取り出し、アルミホイルで包み余熱を入れます
- 8、 そのままのフライパンに椎茸を入れて軽く炒め、醤油、酒、みりん、砂糖、 チューブニンニクを入れて焦がさないように弱火でとろみが出るまで煮詰めます
- 9、 余熱が入ったステーキ肉をまな板に乗せ、 厚めに傾斜を入れて断面が見えるように切ります
- 10、丼ぶりにご飯を入れて、細切りにした大葉を敷いて、 切り分けたお肉を乗せ、作ったタレをかけ、 中央に卵黄を乗せます
- 11、カット小ねぎを上から散らし、カボスを軽く絞りかけて完成!

余熱で仕上げる!!

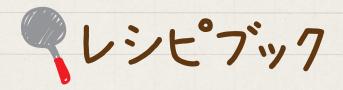
お肉は焼きすぎずに余熱で仕上げるべし!!



始めようキャンペーン

in おおいた 🍏

▲簡単、美味し、多大分県の「おとう飯」決定!



チキンの大葉ジェノベーゼ

材料:

鶏もも肉 2枚

※ジェノベーゼソース

大葉 10 枚

ごま油 大さじ 2

醤油 小さじ1



チューブニンニク 2センチ

粉チーズ 大さじ 3

作り方

- 1、大葉を出来るだけ細かく刻みます
- 2、ジェノベーゼソースの具材を全て混ぜ合わせます
- 3、鶏もも肉に塩こしょうを全体にかけます
- 4、熱したフライパンにごま油大さじ1を入れ、 鶏肉の皮を下にし、強めの中火で 5 分焼きます
- 5、鶏肉をひっくり返して、フライパンに蓋をして更に弱火で3分焼きます
- 6、鶏肉をまな板の上で冷まします
- 7、油が残っているフライパンにジェノベーゼソースを入れ、軽く熱します
- 8、鶏肉が冷めたら包丁で食べやすい大きさに切り、 お皿に盛りつけます
- 9、上からジェノベーゼソースをかけて完成!

残りものには福がある!!



□アジのペペロンチーノ風焼きそば

材料:

三枚おろしのアジ 1匹

ニンニク 1かいナ

ごま油 大さじ 2

大さじ1

セロリ

サラダ油

大さじ1

1/3 本

プチトマト 8 個

焼きれず麺 2玉

塩胡椒 少又 カボス果汁 お好みで

作り方

416

1、にんにくをみじん切りにします

2、セロリを斜め切りにし、プチトマトのヘタを取り除き半分に切ります

3、電子レンジで焼きるはす麺を 600 ワットで 1 分間加熱し、ほぐしておきます

4、アジの皮を取り除き、両面に軽く塩こしょうを振りかけます

5、フライパンににんにく、ごま油、サラダ油を入れて、

弱火でニンニクが少し色づくまで火を入れます

6、アジをフライパンに入れ、皮がこんがりとするまで焼きます

7、アジをひっくり返し反対側も2分ほど焼きながら、皮をはかします

8、セロリとプチトマトを加えて炒め、みりんを入れてアジをほぐしなから 具材によく火を通します

9、焼き引ぎを入れて混ぜ合わせ、お好みで塩こしょうで味を整えて、

お好みでカボス果汁をかけて完成!

急がば回れ!

にんにくは弱火でじっくりと焼く! これで香りが高くよりペペロンチーノ風になるよ

