

牛ステーキ丼



材料：

牛ステーキ肉	1枚		
片栗粉	少々	卵黄	1つ
カット小ねぎ	ひとつまみ	カボス	1つ
大葉	1枚	ごはん	丼ぶり1杯

※ソース

椎茸	2本	醤油	大さじ2
酒	大さじ2	みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1	チューブニンニク	3センチ

作り方

- 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
- 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いて完成！

余熱で仕上げろ!!

お肉は焼きすぎずに余熱で仕上げるべし!!



2018年6月23日

おとう飯

始めようキャンペーン

in おおいだ 

簡単、美味しい、大分県の「おとう飯」決定!



レシピブック

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完成!

残りものには福がある!!

鶏もも肉を焼いたときに出了た肉汁が
ポイント!これでおいしいソースができるよ!



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かけ

ごま油 大さじ2

みりん 大さじ1

プチトマト 8個

塩胡椒 少々



サラダ油 大さじ1

セロリ 1/3本

焼きそば麺 2玉

カボス果汁 お好みで

作り方

- 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、電子レンジで焼きそば麺を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、皮をはがします
- 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がら
具材によく火を通します
- 9、焼きそば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る完成!

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!

