

和風サイコロステーキ

煮物

160kcal / 脂質7.7g / 塩分0.7g



ワンポイント

給食で、大人気のサイコロステーキです。りんごの甘味がきいたステーキソースで煮込みます。

家では、フライパンで焼いた肉に、別に煮詰めたソースをかけてもよいです。



材料(4人分)

- ・牛肉(もも角切り) 240g
- ・ガーリック 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・マーガリン 小さじ1

- ・酒 小さじ1弱
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

- ・たまねぎ 120g
- ・セロリー 12g
- ・しめじ 52g
- ・りんご 40g

- ・砂糖 小さじ1強
- ・酒 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1強
- ・しょうゆ(こいくち) 小さじ2強

作り方

- ① たまねぎはせん切り、セロリーは小口切り、しめじは石づきを取る。
- ② りんごは皮ごとすりおろすか、せん切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、マーガリンをとかし、牛肉、ガーリックを入れ、炒め、あく、油をとり、下味をつける。
- ④ たまねぎ、セロリーを入れ、炒める。
- ⑤ りんご、調味料を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、しめじを加えて煮る。
- ⑦ 煮汁がほぼなくなるまで煮含める。