

コロナに負けるなレシピ集【肉料理①】

牛肉と長芋のコロコロステーキ（4人分）

■材料		《作り方》
牛ステーキ肉（厚めのもの）	400g	<p>① 肉は調理する 30 分前に冷蔵庫から出して、室温に戻してからこしょうをふる。</p> <p>② 長芋は皮をむき、2 cm角に切り、ミニトマトは半分に切る。黄色パプリカは 2 cm角に切って、さっと茹でておく。</p> <p>③ フライパンにオリーブオイルを熱し、肉を焼き、取り出して冷ましてから一口大に切る。</p> <p>④ ③のフライパンに、長芋を入れ、肉の油をからめながら、2分くらい炒めて取り出す。</p> <p>⑤ 温めたフライパンに、A の調味料を入れて混ぜ、③の肉からめてから、④の長芋、ミニトマト、パプリカを加えて混ぜ合わせる。</p> <p>⑥ 皿にサラダ用水菜を敷き、⑤を盛る。</p>
こしょう	少々	
長芋	300g	
ミニトマト	60g	
黄色パプリカ	60g	
オリーブオイル	小さじ 1	
A 酒	1/4 カップ	
バター	大さじ 1 強	
おろしにんにく	1/3	
しょうゆ	大さじ 2	
サラダ用水菜	120g	
エネルギー	441kcal	
脂質	30.2g	
たんぱく質	20.8g	
塩分	1.5g	

（出典元：おいでませ！山口国体「山口の味ガイドブック」）（公益社団法人山口県栄養士会）

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/gyosei/kokutai/kokutai/download/>

