

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	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。	
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	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。
	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	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。	
		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。	
		⑤ 温めたフライパンに、A の調味料を入れて混ぜ、③の肉にからめてから、④の長芋、ミニトマト、パプリカを加えて混ぜ合わせる。	
		⑥ 皿にサラダ用水菜を敷き、⑤を盛る。	
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）

