

海田市駐屯地 肉

さん 「ミジューシー ステーキ」 (ビーフヒレ ステーキ)

～ 高タンパク **↑** 低脂肪 **↑↑** 栄養豊富 **↑↑↑**
これぞ戦士の

さん ミジューシー

PRポイント

高タンパク・低脂肪のヒレ肉を使用した人気のステーキ！シーザーサラダを添えてヘルシーでダイエットにも最適！

栄養ポイント

牛肉は必須アミノ酸をバランスよく含む優れたタンパク源であり、アミノ酸のバランスの良さが三銃士の免疫機能を高めます。また、牛肉の赤身に豊富に含まれるカルニチンは脂肪の燃焼を助けます。ヒレステーキを食べて隠れ三銃士の健康ダイエット！

材料 1人分

【ビーフステーキ (ヒレ)】	【グラッセ】
牛ヒレ肉・・・100g	人参・・・30g
胡椒・・・0.02g	砂糖 (白)・・・4g
クッキングワイン・・・4g	クッキングワイン・・・3g
和風おろしソース・・・20g	マーガリン (業務用)・・・2g
【粉吹芋】	【シーザーサラダ】
馬鈴薯メークイン・・・60g	サニーレタス・・・20g
胡椒・・・0.1g	かいわれ・・・10g
	パプリカピーマン (赤)・・・10g
	シーザードレッシング・・・20g
	クルトン・・・3g

さん ミジューシー ステーキ レシピ



作り方

- ステーキを焼く**
 - 肉を常温に戻しておく
 - 肉に胡椒、クッキングワインをふりかける
 - ライパンに油を熱し、強火で焼き色をつける。
 - 焼き色がついたら弱火にし表面に肉汁が浮いてきたらひっくり返す。
 - 強火で焼いた後、弱火で2～3分焼いたら出来上がり。
- 粉吹芋**
 - ゆでたジャガイモの水気を切り鍋に蓋をして火にかける。
 - 鍋の中で攪拌し粉を吹かせ胡椒で味を整える。
- 人参のグラッセ**
 - 人参を厚さ1センチの輪切りにする。
 - 人参をひたひたの水に調味料を加え水分がなくなるまで煮る。
- シーザーサラダ**
 - 食べやすい大きさに切る。
 - ドレッシングであえてクルトンを散らす。
- お皿に熱々ステーキ、ホクホクの粉吹芋とグラッセ、シャキシャキシーザーサラダを盛り**
お好みで濃厚和風おろしソースをかけて召し上げれ。
「フーフーしてね！」