

QUEEN'S RECIPE from Instagram



牛ステーキ和風マリネ

材料（2人分）

牛ステーキ肉（サーロイン）…… 2枚（500g程度）
塩 …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1
みょうが …… 2個
青ねぎ …… 1/2束
にんにく …… 1片
オリーブオイル …… 適量
粗挽き黒胡椒 …… 適量

《マリネ液》

「つゆのもと… 大さじ2
A 水 …… 50ml
L 酢 …… 大さじ2

作り方（調理時間：約15分）

- 1 みょうがは縦半分に切ってから薄切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2 【A】を混ぜ合わせてバットに入れておく。
- 3 にんにくは薄切りにする。
- 4 牛ステーキ肉は、塩をすりこみ、片栗粉を薄く全体にまぶす。
- 5 フライパンにオリーブオイルを熱し、③を入れてきつね色になったら取り出し、別皿に置いておく。牛肉を両面焼く。（※薄い牛肉なら焼きすぎないように）
- 6 焼きあがった牛肉と①を②に入れ、馴染むように裏返しながら浸す。
- 7 牛肉は食べやすい大きさにカットし、器に盛る。⑥のタレを適量かけ、⑤で取り出しておいたにんにくをちらし、粗びき黒こしょうを適量かける。

贅沢な牛ステーキを和風マリネに！
ビールなどのお酒とも相性抜群です！

〈レシピ使用商品〉
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
つゆのもと

