

オイルに漬け込んでしっとり

牛ステーキのシャンピニオンソース添え



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

オリーブオイルに漬け込むことでパサつかずしっとり焼き上がります。ソースは鶏肉や鮭、海老、オムレツにかけるのもおすすめです。

材料(2人分)

牛ステーキ肉 ……350g
塩、ブラックペッパー…少々
オリーブ油 ……大さじ3

【シャンピニオンソース】
マッシュルーム ……100g
玉ねぎ ……1/4個
オリーブ油 ……大さじ1
バター ……10g
牛乳 ……100ml
コンソメ(顆粒) ……小さじ1/2
塩、ブラックペッパー…少々

- 1 ステーキ肉に塩、ブラックペッパーをふって擦り込む。ジッパー付き袋に入れ、オリーブ油を注ぎ、空気を抜いて口を閉じる。冷蔵庫に入れて一晩漬け込む。
- 2 マッシュルームと玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎが薄く色づくまで炒める。マッシュルームとバターを加えてしんなりするまで炒める。
- 4 牛乳とコンソメを入れ、沸々させながら8分ほど煮詰める。塩、ブラックペッパーで味を調える。
- 5 フライパンに1を油ごと入れて火にかける。両面焼き目が付くまで焼いたら取り出し、食べやすい大きさに切る。皿に盛り、4のソースを添える。