

《主食》ステーキ丼



ステーキを給食でも食べたい!というリクエストにこたえるために考えたレシピです。豚肉や鶏肉でもおいしくできます。

▶材料（4人分）

ご飯	茶碗4杯分
牛角切り肉	300g
塩・こしょう	少々
にんにく	1/2 かけ
玉ネギ	1/4 個
りんご	1/8 個
★醤油	大さじ2
★みりん	大さじ1
★赤ワイン	小さじ1
白すりごま	小さじ1
コーン	80g
いんげん	8本

▶作り方

- ① 《ソースを作る》にんにく、玉ネギとりんごをすりおろし★の調味料と合わせて火にかける。野菜が柔らかくなり全体の味がなじむまで煮る。
- ② コーンを加えさらに煮込み、最後にゴマを加える。
- ③ いんげんはゆでて2cm長さに切っておく。
- ④ 《肉を焼く》牛肉の角切りに塩、こしょうをふりフライパンかオーブンで焼く。
- ⑤ 肉がやけたら、ソースといんげんを混ぜ合わせる。
- ⑥ ご飯に⑤をソースごとかけていただく。