



6/13 (水) レモンステーキ (オイさん)

(材料 2 人分)

牛肉 (カルビなど) : 200 g

サラダ油 : 小さじ1

A { チョーコー減塩醤油 : 小さじ2
レモン汁 : 小さじ2

ニラ : 1/2束

ごはん : 2膳分

- ① フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を焼く。
- ② ボウルに A を混ぜ合わせる。
- ③ ニラは刻んでおく。
- ④ ①の牛肉が焼けたら、③のニラをのせ、タレを回しかける。
- ⑤ ④を食べた後のフライパンにごはんを入れてサッと炒めたら、あとめし。ここでもタレをたらしていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また<インターネット> <http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。