



6/4 (火)

こま切れで なんちゃってステーキ

(材料 2 枚分)

牛こま切れ肉 (切り落とし) : 250g

A {
塩こしょう : 少々
酒 : 大さじ 1/2
マヨネーズ : 大さじ 1
片栗粉 : 大さじ 1

サラダ油 (牛脂) : 適量

ステーキソース : 適量

- ① 牛こま切れ肉に A を混ぜてラップの上に乗せる。
- ② ステーキのように成形して少し冷やす。
- ③ フライパンに牛脂を熱し、②を入れて焼く。
- ④ 傾合いを見て返し、両面焼けたら皿に取り出す。
- ⑤ 空いたフライパンでステーキソースを温めかける。
- ⑥ お好きな野菜など彩り良く盛り付ける。

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。