
7/9 (金) やわらかビーフのワンプレートごはん (佐藤 利恵さん)

(材料1人分)

- 牛肉(ステーキ用): 1枚 (150g~200g) ① キウイは皮をむいて、ざく切りにし、ビニール袋に入れて潰す。そこに A を加え、牛肉を入れて、全体に揉み込み、冷蔵庫で1時間~1晩漬け込む。
- グリーンキウイ: 1個 ② ①の牛肉は取り出して、常温に戻しておく。
- A { おろしにんにく: 小さじ1 ③ しめじは石づきを取って小房に分け、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- { おろし生姜: 大さじ1 ④ フライパンにサラダ油を熱して、②の牛肉を焼く。隙間に③のしめじとパプリカを加えて炒める。
- サラダ油: 大さじ1 ⑤ ④のフライパンの牛肉に火が通ったら、B を加えて、仕上げにごま油を回しかける。
- しめじ: 20g ⑥ ④の牛肉はスライスする。プレートにごはんとカットサラダを盛り、牛肉と④のしめじとパプリカを盛りつけて、イタリアンパセリを飾る。
- 赤パプリカ: 20g
- B { 酢: 大さじ1
- { 塩: 小さじ1/2
- { 鶏ガラスープの素: 小さじ1
- ごま油: 大さじ1
- ごはん: 1膳分
- カットサラダ: 適量
- イタリアンパセリ: 少々

*牛肉は安いお肉で OK! キウイの酵素でやわらかくなります。また牛肉や豚肉の塊肉でも美味しくできます。キャンプの時は漬け込んだ状態で持って行って、焼けば絶品キャンプ飯に!