

食材2つだけ!

牛さいころ

×

じゃがいも



調理時間

15分

少ない肉でも満足感◎

ステーキとじゃがいものんにく炒め

材料 (2人分)

牛さいころステーキ用肉 … 200g

じゃがいも … 2個

にんにく … 1かけ

○しょうゆ … 大さじ1

○酒 … 大さじ1

○砂糖 … 小さじ1/2

○バター … 10g

オリーブオイル … 小さじ2

1 切る

じゃがいもは皮をむき、3cm角に切って5分水にさらす。にんにくは薄くスライスする。

2 電子レンジで加熱する

じゃがいもの水気を切り、耐熱皿にのせてラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱する。

3 フライパンで焼く

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくが色づいたら取り出す。牛肉は中火で全面に焼き色をつける。じゃがいもも加え、焼き色がつくまで焼く。にんにくを戻し入れ、○を入れて汁気がなくなるまで煮詰める。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索