

金ごま和風ステーキ



<材料> 4人分

牛肉 4枚

<<ソース>>

塩、こしょう 少々

しょうゆ、みりん 各大さじ2

レンコン 200g

酒 大さじ4

青ねぎ 5本

だし汁 1/2カップ

金ごま 大さじ4

片栗粉、サラダ油 各適量

卵白 1個分

クレソン

ポテトサラダ・イン・ミニトマト

<作り方>

1. レンコンをいちょう切りにスライスし、酢水につけたあと油でからりと揚げる。
2. 肉に塩・こしょうし、片面に卵白をつけてから金ごまをつける。
3. 油を熱したフライパンでごまがついている方から焼き、両面焼いて取り出す。
4. 鍋にソースの材料を入れて煮詰め、水溶性片栗粉でとろみをつける。
5. 3を食べやすく切り、器に盛って1のレンコンをのせ、ソースをかけて斜め細切りにした青ねぎを散らす。
6. クレソンとミニトマトにポテトサラダをはさみ添える。