

ステーキライス



材料 4人分

上州牛ステーキ肉・・・200g
にんにく・・・2かけ
ご飯・・・軽く4杯
オリーブオイル・・・大さじ1強
赤ワイン・・・大さじ3
醤油・・・大さじ3
塩・コショウ・・・適量
リーフレタス・・・3枚
かいわれ菜・・・1/2パック
ミニトマト・・・小1ヶ
バター・・・大さじ1

作り方 (所要時間20～25分)

1. 肉に塩・コショウをすり込む。
2. にんにくはスライスし、かいわれは2cmの長さに切る。レタスは大きめにちぎる。水に放しパリッとさせ、水気をくる。トマトは洗い、くし型に切る。
3. フライパンを熱しオイルを入れ、肉の両面に焼き色をつけたら、赤ワイン・醤油を加えからめ、汁ごと器にあける。肉を一口大に切る。
4. (3)のフライパンにバターを入れて熱し、ご飯を加え(3)の汁も入れて炒めて塩・コショウし味を調え肉をもどす。
5. 皿にレタスを敷き、上に(4)のライスのをせ、かいわれを散らし、トマトを飾る。