



※写真はイメージです。

いつもとちょっと違うステーキで♪

牛肉のケバブ ヨーグルトトマトソース

材 料 (2人分)

牛肉(ステーキ用) ……………	約200g
A	プレーンヨーグルト …… 大さじ3
	玉ねぎ(みじん切り) …… 1/8個
	レモン汁 …………… 大さじ1/2
トマト ……………	大1玉
B	トマト …………… 大1玉
	バター …………… 大さじ1・1/2
	塩 …………… 小さじ1/2
C	プレーンヨーグルト …… 1/4カップ
	にんにくのすりおろし …… 少量
	レモン汁 …………… 少量
オリーブオイル ……………	大さじ1
バジル ……………	お好みで

作り方

1. 牛肉(ステーキ用) はひと口大に切っておく。
2. Aを全て合わせて牛肉にもみ込み、30分～1時間置く。トマトはくし形に切る。
3. Bのトマトを粗みじん切りにする。フライパンにバターを熱し、粗みじん切りにしたトマト、塩を加え、弱火で2～3分煮詰め、トマトソースを作る。
4. Cを合わせ、ヨーグルトソースを作る。
5. フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉を焼く。火が通ったら取り出し、くし形に切ったトマトを加えて軽く火を通す。
6. 5を皿に盛り、トマトソースをかける。最後に、ヨーグルトソースをかけ、お好みでバジルを飾る。