



※写真はイメージです。

お肉好きにはたまらない！がっつり丼！

東京風ステーキ丼

材 料 (2人分)

牛ステーキ用肉……………2枚(約300g)
ごはん……………どんぶり2杯分
サラダ油……………適量
市販ステーキソース(にんにく醤油風味)
……………約40g
にんにく(薄切り、揚げ焼き)……………適宜
クレソン……………適宜

作り方

1. 牛肉は焼く30分～1時間前に常温に戻しておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を強火で約30秒、弱火で約1～2分焼く。
3. 裏返したら強火で約30秒、弱火で約1～2分焼き、食べやすくそぎ切りにする。
4. どんぶりにごはんを盛り、2をのせ、ステーキソースをかけて、出来上がり。