



※写真はイメージです

レモンでさっぱり！

レモンステーキ丼

材 料 (1人分)

牛肉 (ステーキ用).....	2枚
塩	適量
黒こしょう.....	適量
にんにく	1片
油.....	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
バター.....	30g
ポッカレモン100	大さじ1
ごはん.....	2杯分
レタス	3~4枚
オクラ	3~4本
トマト.....	1/2個

作り方

1. 牛肉は筋切りし、塩・黒こしょうをふる。にんにくは薄切りにする。オクラはさっと茹でる。
2. フライパンに油、にんにくを入れて火にかけて、牛肉を焼く。
3. 両面が焼けたら取出し、残ったフライパンにバター・しょうゆ・ポッカレモン100を加え軽く煮立て、ソースを作る。
4. 器にご飯を盛り、きざんだレタス、食べやすく切った牛肉をのせ、ソースをかける。オクラ、トマトを添える。