

★ 牛肉のさんしょう煮 ★



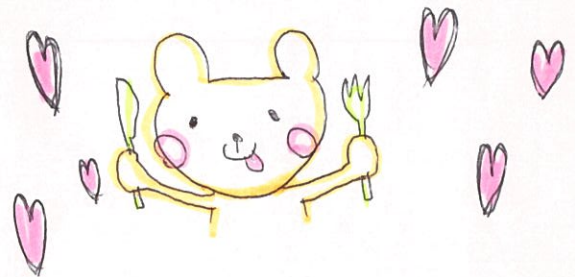
(材料)
4人分

- ・ 牛ステーキ肉 2枚
- ・ 酒 1/2カップ
- ・ 実さんしょうの佃煮 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ2



(あればさんしょうの葉)

(作り方)



- ① 牛肉は1.5cm幅の棒状に切る。
- ② 鍋に酒を入れて火にかけてアルコール分をとばし、実さんしょうとしょうゆを加えて味をととのえ、牛肉を加えてミディアム位に火を通す。
- ③ 器に盛り、お好みでさんしょうの葉をのせる。

(あとがき)

お肉は食材の中でも噛むかむ度の高い食材です。暑い日が続くと、夏バテ気味で食欲のないうちも多いとは思いますが、そんな時こそスナミチのつく物を食べて、残暑を乗り切り、おまけに噛むかむ度もアップさせましょう。こちらのレシピは油なども使わず煮ているものなので、あっさり目で食べやすく、さんしょうのセリッとしている感じも食欲をそそります!!! お試し下さい♡