



## 11/29(水) いい肉の日・お手頃お肉で～コロコロステーキ

(材料)

牛肉 (ステーキにできるくらいの厚さ)

玉ねぎ

キウイ

舞茸

牛脂

A { 醤油  
砂糖  
ウスターソース

塩こしょう

クレソン (葉野菜)

- ① 玉ねぎとキウイはすりおろす。舞茸は刻んでおく。
- ② 牛肉は筋を断つように食べやすい大きさに切り、①に加えて軽く揉み、30分～1時間ほど漬け込む。
- ③ フライパンに牛脂を熱し、②の牛肉を取り出し、塩こしょうして焼く。
- ④ 両面焼き色が付いたら、取り出してアルミホイルなどをかぶせて落ち着かせる。
- ⑤ 空いたフライパンに漬け汁と A を入れて煮立て、④の肉汁が出ていたらそれも加えてソースにする。
- ⑥ 皿に肉を盛り、ソースをかけ、クレソンを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。