



1/21(火) しげるのスパイスで! あみあみステーキ

(材料)

しげるのスパイス (八番、一流)

牛肉 (ステーキ用) : 1 枚

牛脂 (サラダ油)

塩 : 適量

<付け合せ>

クレソン、ミニトマトなど

- ① 肉の片面に斜めに切り込みを入れる。(切り落としに注意) 返して今度は同様に縦に切り込みを入れる。塩少々を振る。
- ② フライパンを熱し、牛脂 (サラダ油) を熱して、①を焼く。
- ③ 両面に焼き色がついたら、一旦取り出してアルミホイルで包み、3分ほど休ませる。
- ④ 肉の表面を焼き直し、付け合わせの野菜を添える。
- ⑤ 2種類のスパイスで食べ比べをお楽しみください。

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。