

サーロインの贅沢盛り 中華風ステーキサラダ



■ 材料 ■

乾燥きくらげ 5g/サーロイン ステーキカット 400g/サラダ油
小さじ1/塩胡椒 4g/★胡麻油 大さじ2/★醤油 大さじ2/★米酢
大さじ1と1/2/★塩 小さじ1弱/酒 大さじ1と1/2/グリーンリーフ
1/2束/かいわれ大根 半パック/黄パプリカ 1/8個

■ 下準備 ■

乾燥きくらげを3分茹でてしっかり洗い戻しておく。グリーンリーフとかいわれ大根は水につけてパリッとさせておく

■ 作り方 ■

1. (ドレッシング作り) ボウルに★の材料を入れて混ぜ合わせ、刻んだきくらげを和える
2. (ステーキを焼く) 常温に戻したお肉に塩こしょうを両面ふり、筋を切っておく。余分な脂身を少量切り分けてフライパンでサラダ油と共に熱しておく
3. フライパンは煙がでる位に温め、肉を焼く。強火のまま両面15秒ずつ焼き、日本酒を入れフランペする
4. 焼いた肉をバットに移しアルミホイルで蓋をして2分おく
5. お肉を薄く切り、作っておいたドレッシングと和え、水気を切ったグリーンリーフ、かいわれ大根と共に盛りつけ、黄パプリカを飾り、お好みでカイエンペッパーを少量(分量外)ふって完成

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>