

牛肉ステーキ



100 kcal 蛋白質 8 g 塩分 0.2 g

美味しく減塩のコツ！

牛肉に下味をすることで肉の甘味が引き立ちます。100%オレンジジュースを使用することで、酸味と甘味の絶妙なバランスが取れ、赤ワインを加えることでコクがプラスされます。酸味・甘味・コクにより塩を使用しないソースの出来上がりです。

材料（1人分）

牛ヒレ	30g
(A)塩	0.1g
(A)胡椒	0.01g
オレンジジュース	50g
赤ワイン	5g
砂糖	5g
ラディッシュ	15g
エリンギ	20g
パセリ	10g
オレンジ	20g

作り方

- 1 牛肉にA塩、A胡椒で下味をつける。
- 2 赤ワインをひと煮立させ、アルコールを飛ばす。
- 3 2にオレンジジュース、砂糖、オレンジのスライスを加え、中火でトロミがつくまで煮詰める。
- 4 中火で熱したフライパンに1をのせ、両面を1分ずつ焼き色がつくまで加熱する。
- 5 トースターでエリンギを加熱する。
- 6 4に3のソースをかけ、エリンギ、ラディッシュ、パセリ、オレンジを添えて完成です。