

ステーキ・アシェ風



肉のおかず



材料(1人分) 172kcal, 2.5単位

牛ランプ肉 60g	こしょう 0.1g	ソ ー ス	バルサミコ酢 10g
たまねぎ 20g	植物油 1g		赤ワイン 10g
たまご 5g	ペコロス 20g		みりん 10g
タイム 少々	ベビーリーフ 20g		りんご 8g
セージ 少々	ミニトマト 20g		たまねぎ 15g
オレガノ 少々			にんにく 0.5g
しお 0.2g			うすくちしょうゆ 4g
			ピンクペッパー 少々

作り方

1. 牛ランプ肉はみじん切り(又はフードプロセッサで粗挽き)にし、たまねぎはすりおろしておく。
2. ボールに1とたまご、タイム、セージ、オレガノ、しお、こしょうを加えてよく混ぜ、丸く形を整える。
3. 熱したフライパンに植物油を引き、2を焼く。時々裏返して中まで火を通す。
4. ペコロスは表面の汚れた薄皮は剥き、薄皮を数枚残した状態で1/2に切る。根が長い場合は切っておく。切り口を上にしてオーブントースターで火が通るまで焼く。
5. 皿に3と4、よく洗ったベビーリーフとミニトマトを盛り付け、上からソース*をかけ、その上にピンクペッパーを散らす。

<*ソース>

1. りんごは皮をむいて芯を取り除き、すりおろす。
2. たまねぎはみじん切りにする。
3. フライパンにバルサミコ酢、みりん、赤ワインを入れて煮詰める。
4. 3に1のりんごと2のたまねぎを加え、薄切りにしたにんにくとうすくちしょうゆを加えて焦がさないように煮詰める。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	172		15.1		4.5		14.1	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		0	0.1	1.6	0	0.1		

*計算せず