

させぼ レモンステーキ&ライス

約1人分

- ◆牛モモ肉…3~4枚
- ◆レモンソース…市販のレモンステーキソースでも可
- ◆牛脂…適量
- ◆醤油…大さじ1
- ◆レモンライス
- ◆酒…大さじ1
- ◆みりん…大さじ1
- ◆砂糖…小さじ1
- ◆レモン汁…大さじ1
- ◆ニンニクすり下ろし…少々



recipe

1 鉄板を加熱する

鉄板をコンロの上に置き、火をつけ加熱します。



2 牛脂を塗る

1へ牛脂をトングなどで挟み、鉄板にしっかり塗ります。



煙が出てきた一旦火を止めましょう。

3 牛肉を焼く

牛肉をトングで挟み、鉄板の上に置き火をつけ両面をさっと焼きます。



Check!

牛肉が重なっても大丈夫!

4 レモンソースを作る

レモンステーキソースの全ての材料を一つの容器に合わせておきます。

3のお肉へレモンソースを回しかけます。この時お肉に好みの焼き加減まで火を通します。

レモンスライスのをせたら出来上がり。



5 シメはご飯を入れて

お肉を食べ終わったら、シメのご飯を入れ、肉汁とレモンソースに絡めてフライライスのように食べるのが「SASEBOレモンステーキ」の作法です。



Check!

ご飯の炊き方はコチラ

メスティンでライスのレシピ

