

させぼ Tボーンステーキ

約2~3人分

- ◆ Tボーンステーキ肉
- ◆ 塩/胡椒...適量



recipe

1 下準備

ステーキ肉は常温に戻しておきましょう。

2 塩胡椒を振る

ステーキ肉の両面に、塩と胡椒を振ります。



3 ステーキ肉を焼く

鉄板を加熱して、煙が出てきたら、表になる肉の面を下にして焼きます。



4 ミディアムの場合は...

片面4~5分焼きます。
火加減は中火~中火弱で。

5 アルミホイルで包む

両面焼き終わったら、ステーキが熱いうちにアルミでしっかり包みます。そのまま余熱で火を通します。



両面の焼き時間を合計した半分の時。
片面5分、裏返して5分焼いた場合は計10分の半分の予熱5分の計算。

6 ナイフで切る

出来上がったら骨に沿ってナイフを入れ、食べやすい大きさに切っていただきます。

