

GABAN®

牛肉のソテー オニオン黒胡麻七味ソース



牛肉にぴったりなオニオンソース。黒胡麻と山椒の風味が香ばしく甘味を引き締め、牛肉をより美味しく！

材料 (1皿分)

牛ステーキ肉…100g
塩…適量
サラダ油…15ml

●オニオン黒胡麻七味ソース

玉ねぎ (みじん切り) …240g
にんにく (みじん切り) …7g
白ワイン…100ml
GABAN® 黒胡麻七味唐辛子…5g
しょうゆ…30ml
サラダ油…15ml

れんこん…20g
そらまめむき身…20g
黄にんじん…30g
黒にんじん…30g
塩…適量

シブレット (小口切り) …適量

レシピ (所要時間45分)

- ① 鍋にサラダ油、にんにくを入れて弱火にかき、きつね色になるまで弱火で炒め、玉ねぎを加え、あめ色になるまで弱火で炒める。
- ② ①の鍋に白ワインを入れて完全に煮詰め、黒胡麻七味唐辛子、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ れんこんは輪切り、にんじんはくし形に切る。そら豆は色よくゆでる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、塩をふった牛ステーキ肉をお好みの焼き加減に焼き、食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑤ ④のフライパンで③の野菜をソテーし、塩で味を調える。
- ⑥ 器に②のソース (70g) を敷き、④、⑤、を盛りつけ、シブレットを散らす。