

おすすめレベル★★★

給食レシピ サイコロステーキ



材料【4人分】

- 牛肉（角切り） …… 200g
- A {
 - 食塩、白こしょう … 少々
 - 清酒 ……………… 小さじ1
- サラダ油 ……………… 適宜
- おろしにんにく …… 適宜（チューブ2~3cmくらい）
- たまねぎ ……………… 40~50g（中1/4個くらい）
- B {
 - 濃口しょうゆ …… 小さじ2
 - 清酒 ……………… 小さじ2
 - 本みりん ……………… 小さじ1
 - 水溶き片栗粉 …… 少々



作り方

- ① 牛肉にAの下味をふりかけておく。
- ② たまねぎはみじん切りかすりおろしにする。
- ③ 小鍋に油をひき、たまねぎを入れて炒める。（火が通り、甘味が出るまで）
- ④ ③にBの調味料を加えて煮立てる。
- ⑤ 別のフライパンに油とおろしにんにくを入れ、火にかけて香りを出す。
- ⑥ 牛肉を入れて炒める。
- ⑦ ④のたれを入れ、味がなじむように絡める。



ポイント

- たまねぎは半分の量になったものを使っています。
甘味をしっかり出すことでコクが出ます！
- 水溶き片栗粉を入れなくてもいいです。
片栗粉を入れると、タレが牛肉と絡まって少量でもおいしく食べられます。
 - タレとお肉を別々で作って、食べる時にかけてもいいです。