

# あぶり牛ステーキプレート



※写真はイメージです。

## ■材 料(4人分)

ごはん ……茶碗4~5杯分	●たれ
牛ステーキ肉 ……2~3枚	ほん酢 ……適量
塩、こしょう ……適量	長ネギ
レタス ……1/2コ	(白い部分のみじん切り)
長ネギ ……1/2本	……………1/2本
トマト ……1コ	コチュジャン ……お好みで
三つ葉 ……7~8本	

## ■作り方

### 1

牛ステーキ肉は常温に出す。

### 2

レタスは千切りにして水洗いし、水気を切る。

### 3

トマトは、さいの目切り、三つ葉は根本を切り落とし水洗いして長さ3cmに切る。ネギは白髪ネギにする。



### 4

牛ステーキ肉の両面に塩、こしょうをして軽く抑えつけ、金串を4~5本打つ。火に直接かざして両面炙り、キッチンペーパーに乗せておく。

### 5

器にごはんを入れ、レタスを乗せる。



### 6

4の牛ステーキ肉を食べやすい大きさに切り、トマト、白髪ネギ、三つ葉と一緒に器に盛る。たれをかけて完成。