

【向陽高校】

和牛で蒸し料理！？



- 〈材料〉 お好きなパン・人参・じゃがいも・ブロッコリー
長崎和牛ブロック
○ソース
焼肉のタレ6：ポン酢4：砂糖1
（量によって計量スプーンの大きさを変える）
ニンニク適量・バター適量

〈作り方〉

- ①パン、にんじん、じゃがいも、ブロッコリーを好きな大きさに切り、それぞれをクッキングシートでしっかり包む。
- ②長崎和牛ブロック全面に、塩胡椒を振り、フライパンで全面焼く。焼いたらアルミホイルでしっかり包む。
- ③蒸籠に包んだものを全てを詰め、和牛、パン→ブロッコリー→にんじん、じゃがいもの順で取り出す。
蒸す時間はお好みで。
（今回は、5分→7分→10分で取り出しました。）
- ④フライパンにソースの材料を全て入れ、少し煮詰める。
- ⑤和牛を切り、皿に全ての材料を盛る。
- ⑥ソースをかけて完成！

ポイント：フライパンで肉を焼く時は、油を入れない。
根菜類は火を通しやすくするために、小さめに切る。
ソースはかける前に、もう一度火にかけて温める。

アレンジ：蒸したじゃがいもをマッシュポテトにする！
ソースに入れるポン酢をケチャップに変える！
ソースは作らず、塩胡椒だけでお肉の味を味わう！
卵やきのご類、冷めたご飯などを一緒に蒸すのもおすすめ！