

【島原農業高校】

彩野菜のサイコロステーキ丼



〈材料〉 ・長崎和牛 200g ・かいわれ大根 少々
・ミニトマト 2個 ・アボカド 1/2玉 ・ごはん 1人分

○ソース

・玉ねぎ 1/4玉 ・醤油 少々 ・赤ワイン 少々
・みりん 少々 ・砂糖 少々 ・にんにく 少々
・しょうが 少々

〈作り方〉

- ①肉をサイコロ状にし、フライパンで中に火が通るまで軽く転がしながら焼く。焼いた肉はフライパンから出す。
※肉を焼いた際に出た肉汁はソースに使うので取っておく。
- ②アボカド、トマト、かいわれ大根を盛り付けやすい大きさに切り、玉ねぎをすりおろす。
- ③先程残した肉汁で玉ねぎを炒める。
- ④③がきつね色になってきたら赤ワインを入れアルコールを飛ばす。飛ばしたらみりん、醤油、砂糖、ニンニク、生姜を入れよく混ぜたら、ソースの完成。
- ⑤お米を皿に盛り付け、その上に肉、そしてアボカドとトマト、かいわれ大根を盛り付ける。ソースを好みの量かけたら完成。