

料理名	こま切 ^ぎ れで ^{つく} 作る ^{かたうら} 片浦レモンステーキ	
材料名	数量(4人分)	作り方
牛肉 (または豚肉)	200g	① レモン1個はしぼり汁にし、1個は輪切りにしてトッピングにする。 しぼり汁に、みりん、しょうゆをまぜる。 ※すっぱいのが苦手な場合は砂糖を加えてマイルドにする。 ② 牛肉または豚肉のこま切れに塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。 ③ 火のついていないフライパンに、こま切れ肉をミルフィーユ状に広げてかさねていく。上から押さえて隙間がないようにする。 ④ 成形できたら、上からサラダ油をかける。フライパンの側面にまわしかける。 ⑤ 弱めの中火にかけ、片面ずつ焼き、焦げ目がついたら①のレモンソースをかけてなじんだらできあがり。
塩・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
〇レモン	2個	
みりん	大さじ2	
しょうゆ	大さじ3	
		備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について>
		

〇かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 174kcal たんぱく質 9.6g)