



倉石牛ブロックバターしょうゆ焼き



材料(2人分)

倉石牛ブロック肉	140g
レタス	少々
レモン	2枚
バター	15g
トマト	2切
ニンニク	1カケ
オリーブオイル	少々
しょうゆ	少々
塩、こしょう、ニンニクパウダー	少々

手順

- ① オリーブオイル少々をフライパンに入れて、ニンニクをたたいてつぶしたのを入れ、風味を出す。
- ② ブロック牛をたたきやわらかくして、こしょう、ニンニクパウダーを4面にすりこみ、フライパンで4面を焦げ目がつくまで焼く。焼き加減はお好みで。
- ③ 焼いた肉にしょうゆ、バターを少々まわしてかけ、火をとめる。
- ④ ある程度の薄さに切り、盛り付ける。完成。

コツ・ポイント

肉は焼く前にたたいて少しやわらかくする。
焼き過ぎに注意することです。

レシピ誕生の経緯

倉石牛のうまみにほれこんで、メニューとして出しています。
ちよこっとサーロインも頑張っています。