



牛肉のみそ漬け焼き

BEEF MISOZUKE

調理部位 ランプ、モモ

調理時間

20
min

難易度 ★★☆☆

材料(2人分)

和牛(ランプ、モモなど)ステーキ用	2枚(各150g)
A 砂糖	10g
みりん	15cc
白みそ	100g
サラダ油	少々
付け合わせ野菜	
かぶ	1個
にんじん	1/4本

作り方

1. **A**を合わせてみそだれを作る。牛肉は表面に金串で所々に穴を開けて、肉たたきでたたく。
2. 牛肉の表面全体に**A**を塗り、ラップで空気が入らないように包み、冷蔵庫で6~10時間ほど置く。
3. 2の牛肉についたみそをぬぐい取り、表面をペーパータオルで拭き取る。室温に戻しておいてから、フライパンを弱中火で熱し薄くサラダ油を引いて、牛肉を両面で2分程度焼き、アルミホイルに包んで5分ほど置き、余熱で温める。
4. 付け合わせの野菜類はそれぞれ、食べやすい大きさに切り、フライパンで弱火の蒸し焼きにする。
5. 器に3を2cm幅に切り分けて盛り付け、4の野菜を添える。

●**A**の漬けたみその残りは野菜炒めなどに使ってもおいしくいただける。