

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん アイデアクッキング

菜の花やアスパラガスなど、春野菜が出回り始めました。香りや歯ごたえのよい春野菜のソテーと、こんがり焼いたジューシーなあらびきグルメドステーキ® はいかがですか? ドライフルーツ入りのおろしソースをたっぷりかけて召し上がれ!

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作れるレシピを数多く発表。近著は『まいにち小鍋』(ダイヤモンド社)。



おいしさの決め手はコレ!

旬

- 菜の花**
春ならではのほろ苦さ
- 日本ハム あらびきグルメドステーキ®**
こんがり焼くと風味豊かでジューシーな味わい
- CGCドライフルーツミックス**
フルーツの甘みと酸味が肉のうまみを引き立てる

あらびきグルメドステーキ® おろしフルーツソース

1人分501kcal 塩分4.1g 調理時間20分

材料(2人分)

- 日本ハム あらびきグルメドステーキ® …4枚
- 菜の花…1/3束(50g)
- れんこん…80g
- サラダ油…大さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- 大根(すりおろし)…300g
- CGCドライフルーツミックス…30g
- A 細ねぎ(小口切り)…3本分
- 酢、ごま油…各大さじ1
- 砂糖、塩…各小さじ1/2

作り方

1 野菜を準備する

菜の花は茎の根元を5mmほど切り落とす。れんこんは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。

2 野菜を焼く

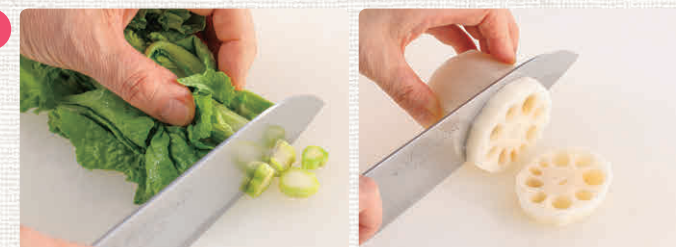
フライパンに油を中火で1分熱し、①を並べて2~3分焼く。返してさらに2分焼き、塩、こしょうをふって器に盛る。

3 あらびきグルメドステーキ®を焼く

続いてフライパンに日本ハム あらびきグルメドステーキ®を並べ、中火で2~3分焼いたら返し、さらに2~3分じっくりと焼き、②の器に盛りつける。

4 おろしフルーツソースを作る

Aの大根おろしは水気をきって200gにし、残りのAと混ぜ合わせて④にかける。



中 4~5分



中 4~6分

ココがポイント!

あらびきグルメドステーキ®は、こんがり焼き色がつくまでじっくり焼きましょう。外側に巻かれた豚バラ肉の脂で、あらびきソーセージが香ばしく焼き上がります。



Close up!

あらびきソーセージの周りに豚バラ肉を巻いたジューシーなステーキ



日本ハム あらびきグルメドステーキ® あらびきソーセージに豚バラ肉を巻いた、ジューシーなステーキ。原料の肉には豚肉のみを使用しているため、肉のうまみがしっかりと味わえます。フライパンでじっくり焼き上げると、バラ肉とソーセージの香ばしい風味が楽しめます。