



作り方

- 1 肉は両面に塩、コショウをする。
- 2 ニンニク2片は薄切り。
- 3 クレソンは葉先を摘み取り、茎は1cm長さに切る。
- 4 Aを合わせる。
- 5 フライパンに油と2を入れ、弱火にかける。ニンニクがからりとしたら取り出す。続いて、この中で肉を強火で良い焼き色がつくまで焼く。Aを加え、火を止める。肉を取り出し、一口大に切る。
- 6 5のフライパンにバターとご飯を入れ、焼き汁を手早く絡める。肉とクレソンの茎をさっと混ぜる。器に盛って、ニンニクを散らし、クレソンの葉を添える。

材料 (4人分)

- 温かいご飯……………4 ぜん分 (800g)  
 ステーキ用牛肉……………2 枚 (300g)  
 塩 黒コショウ……………各少々  
 ニンニク (薄切り) ……………2 片  
 サラダ油……………大さじ2  
 バター……………大さじ2  
 クレソン……………1 束  
 A  
 [ ニンニク (すりおろし) ……………1 片  
 酒……………大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ2

# じゃこサラダ



作り方

- 1 レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。キュウリは2mmの小口切りにする。セロリは筋を取り、4cm長さの細切りにする。全部を氷水に入れ、パリッとしたら、水気を切る。
- 2 トマトは半分に切る。
- 3 鍋に油を熱して、弱火でじゃこをゆっくりいため、ペーパータオルに取り、油を切る。
- 4 Aを合わせる。
- 5 食べる直前に野菜をあえ、器に盛り、じゃこを載せる。

材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ……………30g  
 サラダ油……………大さじ2  
 レタス……………1/2 個  
 キュウリ……………1 本  
 セロリ……………1/2 本  
 ミニトマト……………10 個  
 A (ドレッシング)  
 [ 酢……………大さじ1  
 レモン汁……………大さじ1  
 塩……………小さじ1/4  
 コショウ……………少々  
 [ オリーブ油……………大さじ2  
 (ドレッシングは市販の好みのものでもよい)