

ルッコラたっぷり牛肉のステーキ

<< マルチビタミンと赤身肉のイタリアンステーキ! >>



-----材料（2人分）-----

牛赤身肉ステーキ用	150 g
ルッコラ	10株くらい
ニンニクの薄切り	1片分
オリーブオイル	大さじ3
バルサミコビネガー	大さじ2
塩	適量
ブラックペッパー	適量



-----作り方-----

- ① フライパンに、ニンニクの薄切りとオリーブオイルを入れ、弱火にかける。ニンニクが色付いたら、オリーブオイルと分けて取り出す。
- ② 牛肉は室温に戻し、両面にしっかり塩・胡椒する。①のフライパンでレアに焼き、取り出して10分間置く。食べやすい大きさに切る。
- ③ ルッコラは洗い、茎の部分を2～3cm長さに切る。葉は、長いまま残す。
- ④ 器に、②、③をきれいに盛りつける。牛肉に塩、ブラックペッパーを振り、ニンニクの薄切りを散らす。①のオリーブオイル、バルサミコビネガーを回しかける。

※POINT

ステーキ肉はレアに焼くとルッコラと相性抜群です