

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

今回は、厚切りの豚肉と大根をこんがり焼いたステーキをご紹介します。調理法はシンプルですが、肉を香ばしく焼いたり、ねぎとオイスターソースのうまみを合わせたソースをかけたりと、おいしく仕上げるコツが満載の一品です。

おだまきこ / 料理研究家
料理の楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は「つくりおきおかずで朝つめるだけ! 弁当 BEST!」(扶桑社)



おいしさの決め手はコレ!

旬



大根
焼くと甘みが際立ちます



豚肩ロース肉
厚切りを選んで肉のおいしさを堪能



味の素KK お肉やわらかの素
酵素の力で肉をやわらかく



味の素KK Cook Do® オイスターソース
手軽にコクをプラス! 味つけの強い味方です

豚肉と大根のやわらかステーキ

Recipe Card 1人分441kcal 塩分2.4g 調理時間20分

材料(2人分)

- 豚肩ロース肉(厚切り)…2枚(約240g)
- 味の素KK お肉やわらかの素…大さじ1/2
- 大根…3cm分(120g)
- れんこん…1cm分(30g)
- にんじん…3cm分(50g)

ねぎオイスターソース

- 長ねぎ…1/3本(30g)
- 味の素KK Cook Do® オイスターソース…大さじ1/2
- 酢…小さじ2
- ごま油…小さじ1
- こしょう…少々
- サラダ油…大さじ1

作り方

1 肉に下味をつける

豚肉の両面に味の素KK お肉やわらかの素をふり、全体にまぶして10分おく。

2 ソースを作る

長ねぎはみじん切りにし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

3 野菜を切る

大根は厚さ1.5cmの半月切りにし、表面に深さ5mm程度の切り込みを、格子状に入れる。れんこんは半月切りに、にんじんは厚さ7~8mmの輪切りにする。

4 野菜と肉を焼く

フライパン(直径26cm)に油を中火で熱し、③の野菜を並べ入れる。表裏3分ずつ焼いて、器に取り出す。同じフライパンに①を1枚ずつ広げ入れ、中火で5分ほど焼く。肉に焼き色がついたら裏返し、さらに3~4分焼く。同じ器に盛り、②をかける。

1



2



ココがポイント!

ねぎオイスターソースはあらかじめ混ぜ合わせておくと、オイスターソースのコクと、ねぎから出たうまみが合わさり、まろやかなソースになります。

3



4



中 6分

中 8~9分



ココがポイント!

肉から出た余分な水分ははねる原因になるので、ペーパータオルでふき取りながら焼きます。肉はこんがり焼き色がつくまで焼くと香ばしさがプラスされ、よりおいしくなります。

Close up!

こんがり焼いても肉はやわらか!

ねぎと、コクたっぷりの

オイスターソースで召し上がれ

味の素KK お肉やわらかの素

酵素の力で肉の繊維をほぐし、やわらかくする下味調味料。肉をこんがり焼き色がつくまでしっかり焼いても、かたくなる心配がありません。



味の素KK Cook Do® オイスターソース

かきのコクはそのままに、独特のクセを抑えてまろやかに仕上げたオイスターソース。中華メニュー以外にも、手軽にコクをプラスできる調味料として幅広く使えます。

