

今日は豪華に!

# 和風ステーキ

おろしポン酢でさっぱり減塩



牛肉のカルニチンは  
アジの9倍!!  
リンはアジの半分!!  
年配の方におすすめです。



## 栄養価(1人分)

エネルギー	202kcal
たんぱく質	12.8g
塩分	1.6g
カリウム	340mg
リン	116mg

## 🛒 材料

### 【2人分】

サーロイン	60g×2人分(120g)	いんげん	2本(20g)
おろし玉ねぎ	1/8個分(20g)	人参	小1/3本(20g)
生姜	少々(2g)	大根おろし	大さじ4(60g)
★赤ワイン	少々(2ml)	味噌	小さじ4(20ml)
塩麴	小さじ2(14g)		
白こしょう	少々		
植物油	大さじ1/2(7.5ml)		

## 🍴 作り方

- (1) サーロインと★の調味料を袋に入れ、1時間以上漬け込む。
- (2) 熱したフライパンに油をひき、(1)の肉を焼く。
- (3) いんげんはすじをとり、人参は4cmのスティック状に切りゆでこぼす。
- (4) 焼いた肉の上に大根おろしとポン酢をのせる。(3)の野菜を添えて完成。