



Vol.22 サイコロステーキ炊き込みご飯



材料(4~6人分)

564kcal
6人分の場合



牛ひき肉	100g	牛肉ステーキ用	
長ネギ	100g	(常温に戻したもの)	400g
セロリ	70g	[ステーキ用]	
にんにく	3片	塩	適量
牛脂	1個(18g程度)	粗挽きこしょう	適量
[材料A]		バター	10g
三温糖(または砂糖)	小さじ1/2	醤油	小さじ2
塩	小さじ1/2	オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々	イタリアンパセリ	適量
[材料B]			
米	3合		
水	450ml		
顆粒コンソメ	12g		

作り方

1. 長ネギとセロリはみじん切りにする。にんにくは1片をみじん切りに、残りを薄切りにする。米は研いで水からあげておく。ステーキ肉は常温に戻しておく。

2. 材料A・Bを準備する。



3. 調理鍋に牛脂を入れて中火で加熱する。牛脂から油が出てきたら少し火を弱め(中弱火)、みじん切りにして置いた長ネギ、セロリ、にんにくを入れて炒める。ネギが半透明になってきたら牛ひき肉を加えてさらに炒める。牛ひき肉をほぐしながら[材料A]を加え、牛ひき肉の色が変わるまで炒めて一旦火を止め、牛脂を取り出す。
4. 調理鍋に[材料B]を加え炒めた具材と良く混ぜ合わせたら、フタをして中火で加熱する。
5. 沸とうしたら火を弱め、8分加熱したら火を止める。調理鍋を保温容器に入れて20分保温調理する。
6. 保温調理完了を見計らってステーキを焼く準備をする。フライパンに3で取り出して置いた牛脂とオリーブオイルを入れ、油が出てきたら薄切りのにんにくを炒める。きつね色になったらにんにくを取り出し、バターを加えてステーキ肉を焼き始める。表面に塩と粗挽きこしょうをふり、牛肉をレアになるように焼いたら、醤油をフライパンの鍋肌から入れ全体に絡めて火を止める。
7. 焼き上がった牛肉をサイコロ状に切り、イタリアンパセリはざく切りにしておく。
8. ごはんが炊き上がったら、サイコロステーキ(フライパンに残った醤油バターも)と、イタリアンパセリを加えてさらに5分、再保温調理する。
9. 所定の時間が経過したら軽く全体を混ぜ合わせ盛り付ける。6で取り出しておいたガーリックチップをちらして出来上がり。