

# スタミナステーキ丼

日本食研 サーロインステーキオイルソース



材料:(2~3人分) サーロインステーキ  
オイルソースの味付け肉 1P  
(牛肉、若鶏モモ肉)  
もやし 1袋  
玉ねぎ 1個  
パプリカ(赤、黄) 各1/4  
アスパラ 1束  
醤油 大さじ3  
ニンニクチューブ 1cmくらい  
ご飯 2~3人分



- ①アスパラはゆでておく。玉ねぎは繊維を断つようにスライス、パプリカは一口大に切る。
- ②フライパンを熱し油をひかずに味付け肉を焼く、お肉を焼いたフライパンで玉ねぎもやしを炒める、パプリカもサッと炒める。
- ③器にご飯を盛り、玉ねぎ、もやしをしきお肉をのせ、パプリカ、アスパラで飾り付ける。お好みで温泉卵、リーフレタスをトッピングし、にんにく醤油を少しかけてめしあがれ！

牛ステーキ



チキンステーキ

