

アメリカ産アンガス牛 肩ロースステーキ

焼くだけ簡単！プチ贅沢ディナー



材料（1～2人前）

<input type="checkbox"/> 牛肩ロースステーキ	1枚
<input type="checkbox"/> 塩	少々
<input type="checkbox"/> こしょう	少々
<input type="checkbox"/> お好みの野菜	適量

作り方

調理時間：10～15分

- ① ステーキ肉に塩、こしょうで味付けをする。
- ② フライパンを熱して牛脂をひく。
- ③ 中火でステーキ肉を焼く。
- ④ 色が変わったらひっくり返して火を止め、1分ほどおく。
- ⑤ 再度フライパンを熱して表面に焼き目を付ける。
- ⑥ お好みの野菜といっしょに盛り付ける。