

なま麩チーズ巻き牛肉のオランダースソース No.51



509Kcal, 塩分1.4g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

牛薄切り肉	250g
なま麩 (よもぎ、粟)	各1/8本
溶けるスライスチーズ	4枚
塩こしょう少々、小麦粉少々	
焼用油	
A 卵黄	1個
水	少々
B 溶かしバター	50g
レモン汁	大さじ1
塩こしょう	少々
パセリみじん切り	少々
ベビーリーフ、ミニトマト	
フレンチドレッシング	

<作り方>

1. なま麩は棒状に切り、溶けるチーズで巻く。
2. 牛肉を広げ1.をつつむように、楕円形にまとめ、塩こしょう少々し、小麦粉を薄くつける。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2.を両面焼く。
4. Aをボールに入れ、泡だて器であわだて、もったりして来たら、Bを加え、更に泡立てオランダースソースを作る。
5. 器に3.をのせ、フレンチドレッシングで和えたベビーリーフとミニトマトを盛り4.をステーキにかける。