

牛ヒレ肉のステーキ丼

材料 4人分

牛ヒレ肉ブロック	300g
塩・黒胡椒	少々
オリーブ油	小2
醤油・酒	各大1
アボカド	1個
レモン汁	小1
オリーブ油	小1
トマト	1個
サラダ菜	適当
ご飯	4人分



作り方

1. 牛肉に塩、黒胡椒を振り、熱したフライパンにオリーブ油を入れブロック肉を焼く。表面を色よくお好みの火の通し加減で焼き上げる。
2. アボカドは半分に切って、種を除き、実を食べ易い大きさにスプーンで掬ってレモン汁、オリーブ油、塩、胡椒をかける。
3. トマトは半分に割って、横5つにスライスする。
4. 器にサラダ菜、ご飯を盛り、食べ易く切ったステーキ、アボカド、トマトをのせる。
5. フライパンの焼き汁に醤油、酒を混ぜ、ステーキの上に回しかける。