



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

あん肝のバルサミコステーキ

ポン酢が定番のあん肝を、ちょっとお洒落にアレンジ♪ワインにも合いますよ。



カロリー
269kcal
(1人分)

調理
時間
約15分

材 料 (4人分)

あん肝	200g	<A>
オリーブオイル		バルサミコ酢
	大さじ1	しょうゆ
にんにく(薄切り)		青ねぎ(小口切り)
	1/2片	ケッパー
白ワイン	大さじ4	ラディッシュ
		2個

作り方

1

あん肝は4等分に切る。(1切れの厚さが2cm以上にならないように切ってください)



2

フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、香りがたったら1のあん肝を入れて両面ぱりっと焼く。



3

白ワインを加えて蓋をし、弱火で4分くらい蒸し焼きにする。



4

蓋を外して<A>の材料を加え、あん肝を時々ひっくり返しながらかき混ぜ、ゆっくり煮詰める。



5

ソースにゆるいとりみがついたら青ねぎとケッパーを加えてひと混ぜし、火をとめる。



6

器に盛って、ラディッシュを飾る。

栄養価

- あん肝にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。
- コレステロールも高めなので、酢と調理するのがオススメです。

ワンポイントアドバイス

- 焼くときは、色よくぱりっと焼き上げるのがコツ。
- 1切れが厚くなりすぎないように切って、蒸し焼きで中まで火を通してください。
- テフロン加工のフライパンを使うと調理しやすいですよ。
- ケッパーはサラダやマリネのトッピングにも使えますよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。