

肉料理

牛肉とアボカドのわさびクリームソース

<主な材料・4人分>

牛肉（焼き肉用）	200g
塩・黒こしょう	適量
サラダ油	小さじ1
アボカド	2分の1個
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
小ネギ	2本
<A>	
チューブのわさび	小さじ2
生クリーム	大さじ2
白ワインビネガー	小さじ2
塩	少々



<作り方>

- ① 牛肉に塩・黒こしょうを少々ふる。
- ② アボカドは種と皮を取り除き、縦に幅0.5cmに切る。小ネギは小口切りにする。
- ③ しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜる。
- ④ フライパンに油を中火で熱し、牛肉を入れて焼く。裏返して同様に焼き、③を加えてさっと絡める。
- ⑤ <A>でわさびソースを作る。小鍋に生クリーム、わさびを加えて少しとろみが付くまで煮詰め、白ワインビネガー、塩を加えて味をととのえる。
- ⑥ 器に牛肉とアボカドを交互に盛り付け、小ネギを散らす。

【エネルギー 154kcal、たんぱく質 10.9g、塩分 0.9g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子）