

副食

グルテンミートのシャリアピンステーキ風

[1人分] エネルギー：197kcal 塩分：1.3g



材料 [4人分]

- グルテンミート：320g
- 醤油：大さじ1
- 生姜汁：大さじ1
- 植物油：大さじ2

【A】

- キャベツ：300g
- 塩：少々
- 生姜汁：小さじ1
- レモン汁：大さじ1

【B】

- 玉ねぎ（すりおろし）：100g
- 玉ねぎ（みじん切り）：100g
- 醤油：大さじ1
- レモン汁：大さじ1

作り方

1

キャベツを千切りにし、【A】の残りの材料で合わせお皿に平らに敷くように盛り付けます。

2

グルテンミートを缶から出して、さっと水洗いします。布巾やキッチンペーパーでしっかり水気を拭き取り、そぎ切りにします。

3

醤油と生姜汁を合わせて"2"にまぶし、フライパンで焦げ目がつくくらいに両面を焼いて、"1"の上に並べます。

4

"3"で使ったフライパンに玉ねぎのみじん切りを入れてよく炒め、次に玉ねぎのすりおろしも加え、醤油を入れて炒めます。最後にレモン汁を加えて仕上げ、"3"の上に盛り付けます。

[ワンポイントアドバイス]

シャリアピンステーキは、薄く伸ばした肉をすりおろした玉ねぎなどに漬けて焼き、炒めた玉ねぎのソースをかけた料理です。