お料理する人を応援します！

小田真規子の 旬をおいしく！ かんたん アイデアクッキング

菜の花やアスパラガスなど、春野菜が出回り始めました。香りや歯ごたえのよい春野菜のソテーと、こんがりと焼いたジューシーなあらびきグルメイドステーキ® はいかがですか？ドライフルーツ入りのおろしソースをたっぷりかけて召し上がれ！

おだまきこ／料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作れるレシピを数多く発表。近著は『まいにち小鍋』（ダイヤモンド社）。

あらびきグルメイドステーキ® おろしフルーツソース

1人分501kcal　塩分4.1g　調理時間20分

材料（2人分）

- 日本ハム あらびきグルメイドステーキ® …4枚
- 菜の花…⅓束（50g）
- れんこん…80g
- サラダ油…大さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- A
  - 大根（すりおろし）…300g
  - CGC ドライフルーツミックス…30g
  - 細ねぎ（小口切り）…3本分
  - 酢、ごま油…各大さじ1
  - 砂糖、塩…各小さじ½

作り方

1 野菜を準備する

菜の花は茎の根元を5mmほど切り落とす。れんこんは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。

2 野菜を焼く

フライパンに油を中火で1分熱し、❶を並べて2〜3分焼く。返してさらに2分焼き、塩、こしょうをふって器に盛る。

3 あらびきグルメイドステーキ®を焼く

続いてフライパンに日本ハム あらびきグルメイドステーキ® を並べ、中火で2〜3分焼いたら返し、さらに2〜3分じっくりと焼き、❷の器に盛りつける。

4 おろしフルーツソースを作る

Aの大根おろしは水気をきって200gにし、残りのAと混ぜ合わせて❸にかける。

中 4〜5分

中 4〜6分

ココがポイント！

あらびきグルメイドステーキ® は、こんがりと焼き色がつくまでじっくり焼きましょう。外側に巻かれた豚バラ肉の脂で、あらびきソーセージが香ばしく焼き上がります。

Close up!

あらびきソーセージの周りに豚バラ肉を巻いたジューシーなステーキ

日本ハム あらびきグルメイドステーキ®

あらびきソーセージに豚バラ肉を巻いた、ジューシーなステーキ。原料の肉には豚肉のみを使用しているため、肉のうまみがしっかりと味わえます。フライパンでじっくり焼き上げると、バラ肉とソーセージの香ばしい風味が楽しめます。

撮影／高橋進（クラッカースタジオ）　スタイリング／岡本恵（スタジオナッツ）　栄養価計算／五戸美香（ナッツカンパニー）