



むね肉で立派なステーキ♪ジェノベーゼで♪

by 京たまご



むね肉にジェノベーゼソース・チーズで、立派なステーキに♪下処理の砂糖・酒・片栗粉パウダーで、パサつかずふっくらです！！



コツ、ポイント

下処理はきっちりして、焦げないようにじっくりと焼いて下さい♪

材料：(2人分)

むね肉	1枚
ジェノベーゼソース	大さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
スライスチーズ	1枚
塩コショウ	少々
油	適量
片栗粉	適量

このレシピの生い立ち

ナイフとフォークで食べたら立派なステーキです！(笑)むね肉に味付けを工夫して満足のいくむね肉ステーキにしてみました♪

1. むね肉の下処理をします。まず、縦半分



2. 半身の分厚い部分を、削ぎ切りするように平らに開いていきます。包丁をねかして開いていきます。



3. 厚さが均一になるように、全体を削ぎ切りしながら開きます。



4. 開いたら、繊維に垂直に軽く包丁で切ります。貫通しないように気をつけて下さい。残りの半身も同じようにします。



5. むね肉に酒と砂糖をもみこみます。この状態で、冷蔵庫で寝かせてもいいです。



6. すぐに焼く場合でも、10分は置いてお肉を常温にして下さい。※真夏の暑い時は置かなくていいです

7. 両面に塩コショウをします。必ず焼く前は、お肉を常温にして下さい。



8. 片栗粉を両面にまぶして、余分な片栗粉ははたき落とします。



9. フライパンに油をひいて、皮目を下にして焼いていきます。中火です。



10. きつね色になれば、ひっくり返します。



11. 焼けたらジェノベーゼソースをお肉から、落ちないようにのせます。



12. ジェノベーゼソースの上に、スライスチーズをのせて蓋をしてスライスチーズがほどよく溶ければ完成です♪チーズをのせたら弱火に

13. 盛り付けて完成です♪ナイフとフォークで食べればステーキ気分です(笑)



14. ※ジェノベーゼソースは市販品・手作りによって塩加減が違うので調節して下さい。

<https://cookpad.com/recipe/4583677>

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.