

## 牛フィレ肉とごろっと野菜の スキレット焼き



スパイスがほんのり香る岩塩をしっかりとなじませるのがコツ。  
シュラスコシーズニングならバランスよくブレンドされているので簡単。

### 🍷 材料 (2人分)

牛フィレ肉…300g  
GABAN® シュラスコシーズニング…5.4g

姫にんじん…4本  
ベルギーエシャロット…2個  
新じゃがいも…2個  
にんにく (皮付き) …6片

#### ●ステーキソース

バター (食塩不使用) …30g  
マッシュルーム…100g  
GABAN® バジルみじん切り…0.7g

A { しょうゆ…45ml  
酒…45ml  
みりん…30ml  
砂糖…6g  
GABAN® にんにくペースト…5g  
レモン汁…10ml

ルッコラ…適量  
サラダ油…適量

### 🍳 レシピ (所要時間: 30分※)

- ① 牛フィレ肉にシュラスコシーズニングをもみ込み、最低2時間おく。
- ② 姫にんじん、ベルギーエシャロットは縦半分、にんにくは半分に切る。新じゃがはゆで、半分の大きさに切る。
- ③ 鍋にバターを入れて火にかけ、みじん切りにしたマッシュルーム、バジルみじん切りを入れてマッシュルームから水分が出るまで弱火で炒める。
- ④ ③にAを入れ、煮立ったら弱火で10分ほど煮て、レモン汁を加えサッと混ぜる。
- ⑤ 熱したスキレットにサラダ油を入れ、②を焼き、続けて①の肉を好みの焼き加減に焼く。
- ⑥ ⑤から牛フィレ肉を取り出し、好みの大きさに切り分け、再びスキレットに戻し、ステーキソース、ルッコラを添える。

※牛肉に下味を付ける時間は含みません。