

牛肉のソテー カレーオイルとアボカドディップ



カレーの香りに移したオイルやアボカドディップで
ステーキ肉やローストビーフの新しい食べ方を提案しては？

🍲 材料（4人分）

牛ブロック肉…350g
塩…3.5g
GABAN® コブミカンの葉ホール…1g
GABAN® ブラックペッパーホール…3g
GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml

●カレーオイル

GABAN® 純カレー…15g
サラダ油…75ml

●アボカドディップ

アボカド（粗めにつぶす）…100g
トマト（みじん切り）…40g
紫玉ねぎ（みじん切り）…20g
レモン汁…5ml
GABAN® セロリーホール…0.5g
GABAN® ガーリックパウダー…0.4g
GABAN® パクチーみじん切り…0.3g
塩…少々

キャベツ…45g

GABAN® ガーリックパウダー…0.3g

🍳 レシピ（所要時間：50分※）

- ① 純カレーをフライパンで香りが出るまで弱火で炒め、瓶に移しサラダ油を加えて混ぜ、カレー粉が沈殿するまでおく。
- ② 牛肉に塩をまぶして1時間程おき、オリーブオイルをぬって、粗めにちぎったコブミカンの葉、ブラックペッパーホールをまぶしてラップで包み、冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ③ ボウルにアボカドディップの材料を入れて混ぜ、塩で味を調える。
- ④ キャベツは千切りにし、サッとゆでてザルに上げ、ガーリックパウダーをまぶす。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイル15mlを引き、牛肉の表面を焼き、オーブンでお好みの焼き加減に火を入れ、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に④、⑤を盛りつけ、アボカドディップをのせ、カレーオイルをかける。

※牛肉をマリネする時間は含みません。