

牛ステーキ フレッシュトマトソース



2人分

牛肉ステーキ用 2枚
小麦粉 適量
塩コショウ 少々

トマト 大1/2個
たまねぎ 1/4個
ブラックオリーブ 2粒
ドライバジル 適量
レモン汁 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
バルサミコ酢 大さじ1

- 1) 牛肉はたたいてひとまわりくらい大きく伸ばす。塩コショウをふる。
- 2) 1cm角くらいに切ったトマト、みじん切りのたまねぎとオリーブ、 を混ぜ合わせる。味を見てお好みで塩コショウを。
- 3) 牛肉に小麦粉を薄くまぶしつけて両面焼き、トマトソースを添える。