



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

2015 February

ステーキとマッシュポテト

材料(2人分)

ステーキ

- 牛ステーキ肉 2枚
- にんにくのすりおろし 少々
- 塩・こしょう 各少々
- サラダ油 適量
- わさび・マスタード・しょうゆ 適宜

マッシュポテト

- ジャガイモ 3個(350g)
- 「雪印メグミルク牛乳」 1/4カップ
- 「フレッシュ北海道産生クリーム使用」 1/2カップ
- 塩・こしょう 各少々

ほうれん草のスープ煮

- ほうれん草 2束(400g)
- 「雪印北海道バター」 30g
- スープ(湯1カップで顆粒コンソメ小さじ1を溶いたもの)
- 塩・こしょう 各少々

コーンのクリーム煮

- ホールコーン(冷凍) 1袋(250g)
- 「雪印北海道バター」 20g
- 薄力粉 大さじ1
- 「雪印メグミルク牛乳」 1/2カップ
- 塩・こしょう 各少々

作り方

- 1 ステーキ肉は焼く少し前に冷蔵庫から出しておく。
- 2 ジャガイモは皮をむき、4つ割りにする。よく洗って鍋に入れ、ジャガイモがかぶるまで水を加え、火にかける。煮立ったら弱火にし、蓋をして十分やわらかくなるまで10~12分ゆでる。
- 3 鍋の湯を捨て、ジャガイモをマッシュする。なめらかになったら牛乳と生クリームを加えて再び火にかけ、混ぜながら軽く煮て、好みのかたさに仕上げ、塩、こしょうで調味する。
- 4 ほうれん草は2cm幅に切り、塩少々を加えた沸騰した湯に入れてゆで、冷水に取って、水気をよく絞る。
- 5 鍋にバターを熱し、(4)のほうれん草を入れてよく炒める。スープを加えて混ぜ、煮立ったら蓋をして弱火で約10分煮る。味をみて塩、こしょうで調える。
- 6 鍋にバターを熱し、コーンを入れて炒め、薄力粉をふり入れてさらに炒める。牛乳を加えて混ぜながら全体になじませ、塩、こしょうで調味する。
- 7 (1)の牛肉にんにく、塩、こしょうをすりつける。グリルパンまたはフライパンを熱して肉の両面を焼き、好みの加減に火を通す。
- 8 器に焼きたてのステーキを盛り、マッシュポテト、ほうれん草のスープ煮、コーンのクリーム煮をつけ合わせる。肉には好みでわさびやマスタード、しょうゆや塩を添えていただく。