【フランス料理レシピ】超簡単レストランの味！ソースが絶品お肉料理

今回はシンプルな材料で
レストランのような味を再現できる
お肉料理をご紹介します
。パンにもライスにも合いますし、お酒もすすみそうですね。とても簡単に作れるのでぜひお試しくださいね。

超簡単！材料とソースが決め手の肉料理

シンプルな材料ですが、レストランの味が楽しめるとても本格的なレシピです。

～用意する物 ４人分～
・厚めのステーキ用牛フィレ肉 （ブタ肉のフィレでもＯＫ） ：人数分
・お好みのお野菜（ブロッコリー、さやインゲン、にんじん等）：お好きなだけ
・しいたけ（何とフランスでも"shitake"という名で最近売られています） ８個

ソースの材料
・バルサミコ酢 大さじ１
・お醤油 大さじ２

・バター 大さじ２
・白ワイン 少々
・タイム（あれば） 少々

作り方

①人参・ブロッコリーを一口サイズに切り、蒸す。（塩茹でもＯＫ）

②フライパンにサラダ油を入れ、縦長に切ったしいたけを炒め軽く塩コショウする。

③別のフライパンを良く熱し、サラダ油を少々入れ、塩コショウした牛肉を焼く。（加減はお好みで）

④野菜・焼いたお肉・椎茸をお皿に盛る。（椎茸はお肉の上に）

⑤**お肉を焼いたフライパンを洗わずに**、ソースの材料をすべて入れ、１分ほど熱する。

⑥全体にこのソースをかけて出来上がり。

赤ワインにピッタリ！



お好みでガーリックライス・白いご飯もしくはパンそして赤ワインと共にどうぞ。色鮮やかでバランスも良い一品です。おしゃれだけど、簡単に出来そうですね。
お肉を焼いたフライパンを「洗わないで使う」。ここがなんともフランスらしいですね！
是非お試しあれ！

執筆 編集部

オンラインフランス語学校
ENSEMBLE EN FRANÇAIS
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師による
マンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。
いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた
質の高いレッスンが好評です。

