

梨入りステーキソース

美味しい梨の選び方

- 皮にハリがあり、色むらがなくつやがある
- 適度な固さがあるものは水分が多くやわらかい物は熟しすぎの可能性がある
- ずっしりと重いもの

梨の栄養のこと

みずみずしい食感がちも分かるように水分を多く含みます。ほろりを冷ましたり、利尿作用もあります肉類の消化を助ける酵素や疲労回復に効果があるアスパラギン酸も含まれています。

材料

梨	1コ	・ にんにく	1片
しょうゆ	大さじ1	・ ごま油	大さじ1
さとう	大さじ2		
酒	大さじ2		
酢	大さじ1		

- 梨は皮をむいてすりおろす。

保存のコツ!!

乾燥を防ぐため新聞紙やビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存しよう。

作り方

1. すりおろした梨を鍋に入れてこがさないように、5分ほど加熱する
2. 1に、しょうゆ、さとう、酒を入れて弱火で10分ほど煮る
3. すりおろした、にんにく、ごま油、酢を入れひと煮立ちしたら出来上がり

- お肉を漬けるにも良いし、牛肉や鶏肉のソテーのソースにしてもよしお野菜のドレッシングにも使えます。
- れいどうこで1週間くらい保ちます。
- バーベキューなど、手作りのソース持参でいかがでしょうかー!!