



ワインに  
ぴったりな1品

## 牛モモ肉の香草パン粉焼き



### 材 料 (2人分)



- 牛肉モモ(ステーキ用)・・・2枚(1枚約120g)
- 塩こしょう・・・・・・・・・・・・適量
- オリーブオイル・・・・・・・・・・・・適量
- 乾燥ハーブ・・・・・・・・・・・・各小さじ1ずつ  
(ローズマリー・オレガノ・パセリ)
- 粉チーズ・・・・・・・・・・・・小さじ2
- パン粉・・・・・・・・・・・・大さじ2
- にんにく(粉末ガーリック可)・・・・・・・・1片
- ※準備するもの・・・アルミホイル



### 作 り 方 (調理時間 約20分)



- ① 牛肉全体をフォークで数か所刺し、繊維を断ったら、両面に塩こしょうをすり込み全体にオリーブオイルを塗る。
- ② にんにくをみじん切りにし、乾燥ハーブ、パン粉、粉チーズと混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにアルミホイルを敷き、①を置き上面に②を乗せ広げたら、蓋をして中火で片面だけ約3分焼く。
- ④ 火を止め、アルミホイルごとオーブン(トースターや魚焼きグリルでも可)に移し、パン粉の表面がキツネ色になるまで加熱。
- ⑤ パン粉が色づいたら取り出し、さらにアルミホイルで蓋をして、2～3分余熱で中まで火を通して完成。