

牛ヒレのすだちパセリバター添え



▼材料（2人分）

- 牛ヒレ肉 …2枚（300g）
- パセリ …1/2束
- すだち …1個
- サラダ菜 …2枚
- にんにく …1片
- バター …50g
- オリーブ油 …大2
- 塩、こしょう …各適宜

▼作り方

- ① バターは室温に戻しておく。
- ② パセリのみじん切りとすだちの皮のすりおろしを、①に加えて混ぜる。
- ③ ラップで直径約3cmの棒状に形を整えて冷蔵庫で固める。
- ④ 牛ヒレ肉に塩、こしょうしてフライパンに入れ、オリーブ油に、にんにくのみじん切りを香り良く炒めて両面焼く。
- ⑤ サラダ菜の上に④をのせ、③を切って添える。

※すだち入りパセリバターは冷蔵庫で10日程保存可能です。