

こんにゃくの肉巻きステーキ

合計加熱調理時間 約 22分

[1人分：524kcal/食塩相当量：2.1g]

こんにゃくを牛肉で巻いて食べ応えバツグンのヘルシーステーキに！添え野菜と一緒にさっぱり召し上がれ。



材料（8人分）

こんにゃく（1枚：350g）	1400g
しょうゆA	大さじ1
小麦粉	16g
牛薄切り肉	640g
ハーブソルト	適宜
粗びき黒こしょう	適宜
ニンニク（薄切り）	4かけ
サラダ油	60cc
<材料a>	
アボカド（食べやすい大きさに切る）	4個
水菜（長さ4cmに切る）	150g
スプラウト（半分の長さに切る）	20g
レモン（くし形に切る）	1個
<材料b>	
レモン汁	60cc
しょうゆB	60cc
すりおろしわさび	大さじ1

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃
2	コンビ	100%	10分	160℃
3	コンビ	0%	7分	230℃

下ごしらえ

- ・こんにゃくは厚さ半分に切り、すりこぎなどでたたく。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。（※ドレッシング）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にこんにゃくを入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚に2を入れてしょうゆAを回しかけ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
5. 4の全体に小麦粉をまぶして牛薄切り肉で包み、ハーブソルト、粗びき黒こしょうを振る。
6. 鍋にニンニク、サラダ油を入れて火にかけ、弱火でニンニクがキツネ色になるまで加熱する。
7. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に5を並べ、6を回しかけて【設定3】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、幅2cmに切る。器に盛って<材料a>を添え、（※ドレッシング）をかける。



調理ポイント

◆下味をつけたこんにゃくは、完全に粗熱を取ってから肉を巻きつけること。