



料理長 松尾の ステーキの 焼き方

プロの焼き方をご家庭でも！



1
冷蔵庫から出した肉に
塩・胡椒をしっかりとふる



2
フライパンに油を
大さじ一杯入れ、中火で
あたため肉を入れる



3
焼き色がつくまで片面を
しっかり焼いたら
裏返して火を止める。



4
ふたをして3分程寝かす。
※ふたがない場合はアルミ
ホイルを覆いかぶせて代用可



5
肉を取り出して完成！
※肉の厚さによってお好みで
時間を調整してください。

チェックポイント

- 肉を焼いている途中、むやみに肉を触らない。
- 肉の厚さ3cm未満を想定しています。