



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに ローストビーフ



一人あたりのエネルギー 146kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約35分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

牛肉 もも(塊)	200g
塩	小さじ1/2
粗挽きこしょう	適量
オリーブオイル	小さじ1
玉ねぎ	1/4個
酢	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
A 醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	大さじ1・1/2

■作り方

- ①牛肉に塩、粗挽きこしょうを振る
- ②①を600Wの電子レンジで20秒程度加熱し、裏返してさらに20秒程度加熱する
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を入れ、両面をを1~2分程度ずつ焼いて全面にしっかり焼き色を付ける
- ④フライパンに肉汁を残したまま③を取り出し、熱いうちにアルミホイルで二重に包み、20分程度置いて余熱で火を通す
- ⑤④のフライパンに擦りおろした玉ねぎとAを入れ、加熱しソースを作る
- ⑥④のアルミホイルを開き、牛肉を食べやすい大きさに切り、⑤をかけていただく



牛肉は焼く前に電子レンジで人肌くらいに温めることで、中まで火を入れる時間を短縮できます。
ソースに肉汁を入れることで美味しさが増しますよ!

cooking memo