



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.



シンプルながら驚きの味わいに! 簡単! ローストビーフ



一人あたりのエネルギー 224kcal	食塩相当量 0.7g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

牛肉 モモ ブロック 300g
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
オリーブ油 小さじ1

■作り方

- ①調理の直前に冷蔵庫から取り出し、お肉を室温に戻す
※冷凍保存している場合は、冷蔵庫に移し事前に解凍しておきます
- ②お肉に塩とこしょうをまぶして揉み込み、なじませる
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、中火でお肉の表面を焼く
※焼き時間の目安:お肉の厚み分1cm毎に1分程度を目安に、側面は1分ずつ減らした時間が目安です
- ④お肉の全面を焼き上げたら、アルミホイルに包む
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、ひと晩落ち着かせる
- ⑥お好みの厚さに切り分ける

cooking memo