



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.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう 電子レンジで作るローストビーフ



一人あたりのエネルギー 353kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約70分 <small>*保温時間を除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

牛肉 ももブロック	350g
塩	適量
粗挽き黒こしょう	適量
おろしにんにく	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

■作り方

- ①牛肉に塩、粗挽き黒こしょうをすり込む
- ②ポリ袋に①とAを入れて揉み込み常温で1時間程度漬ける
- ③②の汁気を切り、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて、500Wの電子レンジで2分30秒程度加熱する
- ④③の上下を返し、再びラップをふんわりかけて、更に500Wの電子レンジで2分30秒程度加熱する
- ⑤④をアルミホイルで二重に包み、さらに布巾で包んで30分程度保温する
- ⑥⑤を食べやすい厚さに切る

cooking memo