

★初めてでも大丈夫、ローストビーフ♪

7ヶ月パパン、7ヶ月の7000超えの大人氣レシピです。

我が家では子供達が絶賛してくれました。結構簡単なのでおすすめですよ。



◆材料(4人分)

牛肉(ロウツク(モモや肩)) 400gくらいい

塩 適量

黒コショウ 適量

たまご 人数分

★「1」で作れる簡単なソース

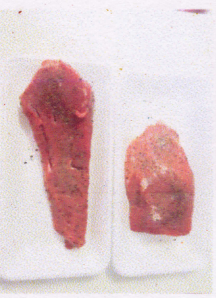
しょうゆ 50CC

みりん 25CC

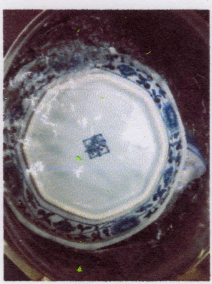
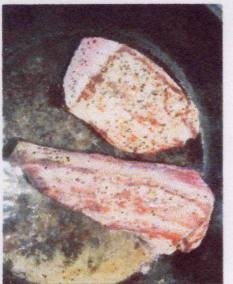
料理酒 25CC

おろしにんにく おおさじ1

◆「1」がた



①牛の骨がたまり肉は冷蔵庫から出して、室温に戻しておく(時間があるとき)の牛肉に塩こししょうを擦り込む。大きめの鍋に、たっぷりのお湯を沸かしておく。



②フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて強火で全体的に焼き色をつける。フライパンは洗わずそのままでも。あとでソース作りに使います。

③牛肉に焼き色がついたら、ラップで包みま

す。ラップは二重にして包む。
④ジワロツクなどのポリ袋に空気を抜いて入れ、口をしっかり閉じて輪ゴムでしっかり止める。袋を二重にするとお湯が入らない。私は失敗してお湯が入りました。

⑤鍋のお湯が沸騰したら、ポリ袋に入れた牛肉を入れて、そのまま3分ほどツケラと煮る。

⑥3分経ったら、火を止めて、鍋のフタをして15〜20分放置。肉が浮かばないようにならばお皿などをおける。
放置した後、鍋から取り出し、袋から出さない状態で冷めるまで置いておく。

⑦ソースを準備
肉を冷ましている間に、肉を取り出したフライパンを洗わず、そこにソースの材料をすんで入れ、沸騰させればソースは完成。

⑧ポリ袋から取り出し、薄くカットしたら完成。常温に戻していいな、肉を使う場合や、お湯が冷めやすい場合は20〜25分がおすすめです。レアが好きなら15分です。

