



01 Roast beef ローストビーフ

調理時間
10
min.

(室温に出す時間等除く)

★ POINT ★

焼く

フライパンだけでつくる、おもてなしにもアウトドアにも最適なここぞの時のお役立ちレシピ♡

材料 2人分〜(つくりやすい分量)

<ローストビーフ>

牛ももかたまり …… 300g
塩 …… 5g
黒こしょう …… たっぶり(お好みで)
オリーブオイル …… 小さじ2

<トッピング>

白ねぎ(白い周り部分) …… 1本分
クレソン …… 適量

<タレ>

しょうゆ …… 大さじ1 酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1 みりん …… 大さじ1
白ねぎ(芯部分) …… 1本分
オリーブオイル …… 小さじ1

作り方

- 1 肉全体に塩と黒胡椒をまぶす
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れしっかり温め、中火で面積の大きい面を2分ずつ、残りの面を1分ずつ、合計8分焼く
※ 焼き時間注意!! 肉の厚みが2cmなら2分ずつ、3cmなら3分ずつ。周りは1分ずつ焼く。
- 3 肉をアルミはくで2重に包み、更にタオルで包み、1時間室温に置き余熱で火を通す
- 4 肉を焼いたフライパンにオリーブオイルと白ねぎの芯を入れ炒め、残りの調味料を入れ加熱
※ 肉の旨みもタレに使う。
- 5 肉をお好みの厚さにカットし皿に盛り付け、トッピングとタレを添えて完成

下準備

- 牛ももかたまり肉 …… 調理する1時間前に室温に出す
- 白ねぎ …… 繊維に沿って縦に切込みを入れ、白い周りの部分と芯に分ける
→ 白い部分は繊維に沿って細切りにし、水にさらし、トッピングの白髪ねぎに使用
→ 芯の部分はみじん切りにしてタレに使用