



簡単おすすめレシピ

今回のメニュー
おうちでお店の味! 「ローストビーフ」



材 料 (2人前)

<ローストビーフ>

- 牛ももブロック肉…………… 300g
- 塩こしょう…………… 適量
- 油大さじ…………… 2杯
- アルミホイル…………… 60cm 程度

<たれ>

- 玉ねぎすりおろし…………… 1/2 個
- 醤油大さじ…………… 2杯
- みりん大さじ…………… 2杯
- 砂糖小さじ…………… 1杯
- 肉汁

つくりかた

<ローストビーフ>

- ① 牛ももブロック肉を、常温に戻しておく。
- ② 肉の全面にたっぷり塩こしょうする。
- ③ 油をひいたフライパンを熱し、各面2分ずつ焼く。
- ④ 2重にしたアルミホイルで肉を包み、30分~1時間寝かせる。



<たれ>

- ① 肉を焼いたフライパンに玉ねぎのすりおろしを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- ② 醤油、みりん、砂糖を加えて熱し、食べる直前にホイルの肉汁も加え、ひと煮立ちさせる。

ポイント1

お肉は常温に戻しておく
予熱で火が通りやすくなります。

ポイント2

30分以上寝かせることで
肉汁を閉じ込め、
切り口から流れ出るのを防ぎます。

ポイント3

肉を焼いたフライパンで玉ねぎを
炒めることで、タレの旨味UP!
洗い物も減らせて一石二鳥!





簡単おすすめレシピ

今回のメニュー
おうちでお店の味! 「ローストビーフ」



材 料 (2人前)

<ローストビーフ>

- 牛ももブロック肉…………… 300g
- 塩こしょう…………… 適量
- 油大さじ…………… 2杯
- アルミホイル…………… 60cm 程度

<たれ>

- 玉ねぎすりおろし…………… 1/2 個
- 醤油大さじ…………… 2杯
- みりん大さじ…………… 2杯
- 砂糖小さじ…………… 1杯
- 肉汁

つくりかた

<ローストビーフ>

- ①→牛ももブロック肉を、常温に戻しておく。
- ②→肉の全面にたっぷり塩こしょうする。
- ③→油をひいたフライパンを熱し、各面2分ずつ焼く。
- ④→2重にしたアルミホイルで肉を包み、30分~1時間寝かせる。



<たれ>

- ①→肉を焼いたフライパンに玉ねぎのすりおろしを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- ②→醤油、みりん、砂糖を加えて熱し、食べる直前にホイルの肉汁も加え、ひと煮立ちさせる。

ポイント1

お肉は常温に戻しておくこと、予熱で火が通りやすくなります。

ポイント2

30分以上寝かせることで、肉汁を閉じ込め、切り口から流れ出るのを防ぎます。

ポイント3

肉を焼いたフライパンで玉ねぎを炒めることで、タレの旨味UP! 洗い物も減らせて一石二鳥!

