

2024年8月号

【料理名】簡単ローストビーフ



【献立】

アスパラと卵のマヨサラダ

キャベツのスープ

【調理時間】20分

【カロリー】215 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】（2人分）

牛肉（ステーキ用赤身・2cm厚さ）……1枚（200g）

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$ ～ $\frac{1}{3}$

A 粗びき黒こしょう……少々

B しょうゆ、酢、酒……各小さじ2

C 練りわさび……少々

C オリーブ油……大さじ $\frac{1}{2}$

ベビーリーフ、ミニトマト……各適量

【作り方】

1. 牛肉は室温にしばらくおき、水気を拭く。片面にAの半量をふる。
2. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、①の塩とこしょうをした面を下にして入れ、残りのAをふる。ふたをして2分、返して同様に2分ほど焼く。アルミ箔にとり出して包み、5～10分おく。
3. 耐熱容器にアルミ箔にたまった肉汁とBを入れ、ラップをせずに電子レンジで20～30秒加熱し、Cを加えて混ぜる。
4. ②の肉は薄いそぎ切りにし、器に盛る。ベビーリーフとミニトマトを添え、③をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。