



### 作り方

1. 牛肉に塩、こしょうをふる。
2. **1**と**A**をポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日以上置く。
3. **B**に、ごま油と塩、こしょうをまぶす。
4. **2**を室温に戻し、汁気を切って、波皿の中央にのせ、周りに**3**を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「牛肉 たれ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

おまかせ肉野菜



牛肉 たれ

火力の目安  
強

### 材料 (4人分)

牛もも肉 (かたまり、高さ4cm以内)	400g
塩・こしょう	各適量

<b>A</b> しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ1
にんにく (すりおろす)	1かけ
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1

④を合わせておく

<b>B</b> 玉ねぎ (厚さ1cmのくし形切り)	80g
パプリカ (赤) (一口大に切る)	80g
たけのこ水煮 (1cm厚さの短冊切り)	80g
にんにくの芽 (4cm長さに切る)	80g

ごま油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

### 材料 (2人分)

牛もも肉 (かたまり、高さ4cm以内)	200g
塩・こしょう	各適量

<b>A</b> しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1/2
にんにく (すりおろす)	1/2かけ
ごま油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

④を合わせておく

<b>B</b> 玉ねぎ（厚さ1cmのくし形切り）	40g
パプリカ（赤）（一口大に切る）	40g
たけのこ水煮（1cm厚さの短冊切り）	40g
にんにくの芽（4cm長さに切る）	40g

ごま油 大さじ1/2

塩・こしょう 各適量