



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



手動オープン

設定温度の目安
120℃

材料（4人分）

サラダ油	小さじ1
牛肉（ローストビーフ用 直径約6cm）	400g
A にんにく（すりおろす）	1かけ
塩・こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1/2

作り方

1. 牛肉は焼く30分前に冷蔵庫から出して、室温に戻し、**A**をすりこむ。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「**中火**」で加熱し、**1**の牛肉の全面に焼き色を付ける。
3. グリルドアを開き、**3**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「**手動オープン**」「**120℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約50～60分焼く。
4. 粗熱が取れたら薄く切り、わさびじょうゆやごま油と塩を添える。