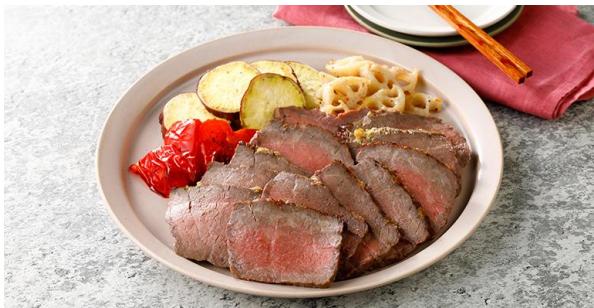


# グリル調理 牛のローストと彩り野菜



使用付属品  
 波皿

おまかせ肉野菜

牛肉 塩

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
にんにく（すりおろす）	1かけ
サラダ油	大さじ1

A さつまいも（1cm厚さの輪切り）	120g
れんこん（1cm厚さの半月切り）	100g
パプリカ（赤）（一口大に切る）	100g

Ⓐを合わせておく

オリーブ油	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
にんにく（すりおろす）	1/2かけ
サラダ油	大さじ1/2

A さつまいも（1cm厚さの輪切り）	60g
れんこん（1cm厚さの半月切り）	50g
パプリカ（赤）（一口大に切る）	50g

Ⓐを合わせておく

オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量

## 作り方

- 牛肉に塩、こしょうをして、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗り、室温に戻す。
- Aにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
- 1の汁気をきって、波皿の中央にのせ、周りに2を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「牛肉 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

## ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

アボカド	1個
A 牛乳	大さじ1・1/2
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

## 作り方

- アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
- 容器に1とAを入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト	大さじ5
粉チーズ	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	15g
にんにく（すりおろす）	少々
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	各少々

## 作り方

- 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

Ⓐを合わせておく

オリーブ油	大さじ1/2
塩・こしょう	各適量