



作り方

1. 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。
2. Aにオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. 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

1. アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
2. 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

1. 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。

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

④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

④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