

グリル調理 牛の黒こしょう焼きと焼き野菜



作り方

1. 牛肉に塩、こしょうをふる。
2. **A**にオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
3. **1**を波皿の中央にのせ、周りに**2**を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「牛肉 塩」「中」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

おまかせ肉野菜

使用付属品
波皿

牛肉 塩

火力の目安
中

材料（4人分）

牛ロース肉（1枚約200g、厚さ1.5cm） 2枚
塩、黒こしょう 各適量

A パプリカ（赤）（細切り）	120g
ピーマン（細切り）	100g
エリンギ（細切り）	100g

オリーブ油 大さじ1
塩・こしょう 各適量

材料（2人分）

牛ロース肉（1枚約200g、厚さ1.5cm） 1枚
塩、黒こしょう 各適量

A パプリカ（赤）（細切り）	60g
ピーマン（細切り）	50g
エリンギ（細切り）	50g

オリーブ油 大さじ1/2
塩・こしょう 各適量

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。