



作り方

- 牛肉は焼く30分前に冷蔵室から出して、室温に戻し、**A**をすりこむ。
- 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、メニュー「焼き物」「200°C」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら**1**の牛肉に焼き色を付ける。
- 全面に焼き色が付いたら、設定ボタンで「120°C」に切り替えてふたをして途中上下を返しながら約10~15分加熱する。
- 「切」ボタンを押しそのまま約10分放置する。
- 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。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
200°C~120°C

材料（1回分）

サラダ油	大さじ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