



適温調理

焼き物

設定温度の目安  
200℃～120℃

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

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、メニュー「**焼き物**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 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。
4. 全面に焼き色が付いたら、設定ボタンで「**120℃**」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。
5. 「**切**」ボタンを押しそのまま約10分放置する。
6. 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。