

手動

ローストビーフ



作りかた

1. 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
2. ①をテーブルプレートの中央にのせ、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** **50~60分** で加熱する。
3. 加熱後、冷蔵庫で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

手動

オープン

210℃
加熱：50~60分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

276kcal

塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料

牛もも肉（かたまり）

4人分

800g

塩、こしょう

各少々

にんにく（すりおろす）

1片

サラダ油

小さじ1

ローストビーフのコツ

肉は冷蔵庫から出したての物を

使用する肉は冷蔵庫から出してすぐに使用します。

肉の直径は

4.5~5cm（2人分）、5~7cm（3人以上）の物を使います。直径が小さい物は火が通り過ぎになります。

形状が不ぞろいの場合

木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。

加熱終了後、焼きむらが気になるときは

テーブルプレートの前後を入れかえ、**オープン** **予熱無** **210℃** で様子を見ながら加熱します。

塩、こしょうの分量は

塩は肉の重さの0.8~1%、こしょうは肉の重さの0.3~0.4%が目安です。

お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません