

# ローストビーフ



## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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。
3. 取り外したテーブルプレートの中央に②をのせる。
4. ③を**下段**に入れ **おかず** **34 ローストビーフ** で加熱する。
5. 加熱後、冷蔵庫で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約52分	2~4人分	 <b>テーブルプレート 下段</b>  <b>給水タンク 満水</b>	276kcal	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-S8A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	2人分	3人分	4人分
牛もも肉(かたまり)	400g	600g	800g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
にんにく(すりおろす)	1/2片	3/4片	1片
サラダ油	小さじ1/2	小さじ3/4	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。仕上げ調整 **弱** で加熱します。

#### 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。

#### 形状が不ぞろいの場合は

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。

冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。

#### 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** **200℃** で様子を見ながら加熱します。

#### 汚れが気になるときは

アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

### お願い

調理後の加熱室の油汚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