



加熱の目安

約52分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

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。

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 取り外したテーブルプレートの中央に②をのせる。
- ③を下段に入れ **おかず** **35** **ローストビーフ** で加熱する。
- 加熱後、冷蔵庫で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

注意



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

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。仕上がり調整 **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