

牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)



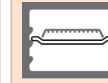
加熱の目安

加熱：約30分

1回に作れる分量

500g分

使用付属品



焼網
テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

334kcal

塩分

3.3g

※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-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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。
- 牛肉はフォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ③を焼網の中央に置く。
- ④を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 036 牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)で加熱する。
- 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料

牛もも肉(厚さ約4cmのかたまりの物)

500g分(4人分相当)

A はちみつ

大きじ3

A しょうゆ

大きじ2

A 粒マスタード

大きじ2

A にんにく(すりおろす)

1片

A 塩

小さじ1

A あらびき黒こしょう

適量

牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。

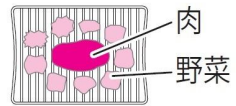
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切りかたによっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

024 熱風旨み焼き(牛肉) 仕上がり調節 **やや弱** または **弱**、形状の種類 **かたまり肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ