

# 熱風旨み焼き(牛肉)



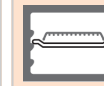
## 加熱の目安

加熱：約19分

## 1回に作れる分量

200g～1kg

## 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
中段



給水タンク 満水

## 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

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 牛肉は、筋切りをし、フォークなどで穴を開け、塩こしょうをする。
3. ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **022 熱風旨み焼き(牛肉)** 形状の種類 **厚切り肉** で加熱する。

## 材料

材料	700g分
牛肉ステーキ用(ロース肉、厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚(400g)
塩、こしょう	各適量
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
黄パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	100g

## ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

## 熱風旨み焼き(牛肉)のコツ

形状の種類 **厚切り肉**



厚さ1〜2cmにスライスされた肉を調理します。

#### 形状の種類 **かたまり肉**



部位に切り分けられたかたまり肉を調理します。

厚さ4cm以下のものを使用します。

#### **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。

#### **味付けは**

好みのもので調理することができます。

塩こしょう以外の味付けをする場合は、焼き色がつきやすいため仕上がりが調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。

#### **たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**

キッチンペーパーでかるくふき取ります。

#### **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。

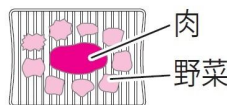
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

#### **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。

#### **アレンジレシピを調理する場合は**

● **応用022 牛のコチュジャン焼き** **応用022 牛のゆずこしょう焼き** のレシピを焼く場合

仕上がりが調節 **やや弱**、形状の種類 **厚切り肉** で加熱します。

● **応用022 牛かたまり肉 B B Q味** **応用022 牛のハニーマスタード** のレシピを焼く場合

仕上がりが調節 **やや弱**、形状の種類 **かたまり肉** で加熱します。

●たれにつけて下味をつけたあと、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取ってから加熱します。

### 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