



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. ②を焼網の中央にのせる。
4. ③をテーブルプレートに置き **028 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。

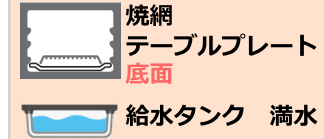
加熱の目安

加熱：約50分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



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-WIB対応レシピです。

注意



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

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
牛もも肉(かたまり)	200g	400g	600g	800g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
にんにく(すりおろす)	1/4片	1/2片	3/4片	1片
サラダ油	小さじ1/4	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

4~4.5cm (1人分)、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。仕上がりを調整 **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。

加熱終了後、焼きむらが気になるときは

焼網の前後を入れかえ、**オープン** **予熱無** **1段** **210℃** で様子を見ながら加熱します。