



ローストビーフ

材料 4～5人分

牛もも肉(塊)	500g
【A】塩	大さじ1/4
【A】黒粒こしょう(粗挽き)	適量
【A】んにく(すりおろし)	小さじ1/4
ローズマリー	1枝

ソース	
赤ワイン	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
玉ねぎすりおろし	20g
付け合せ	
クレソン	適量
ベルギーチコリ	適量
レモン	適量

作り方

- 1 牛肉は冷蔵庫から出して常温にもどしておく。
【A】の調味料を順に牛肉にすり込み10分程おいておく。
- 2 容器に①の牛肉とローズマリーを入れてフタをしめる。
- 3 電子レンジ(500W)で7分加熱し、そのまま15～20分おいておく。
- 4 安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開ける。
- 5 牛肉を取り出しアルミホイルで2重に包んでおく。
- 6 容器に残った肉汁にソースの材料を加えて混ぜる。
フタをしないで電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- 7 ローストビーフを好みの厚さに切り、ソースと付け合せの野菜を添える。