



ローストビーフ

材料 (4人分)

牛もも肉 (かたまり)	600g
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
にんにく	1片
オリーブ油	小さじ1/2
クレソン	適量
マスタード (お好みで)	適量

作り方

- 1 牛もも肉は塩・こしょうをすりこみ30分ほどそのままおく。にんにくは縦半分に分けて芯を取り除き、つぶす。
- 2 深鍋に1のにんにくとオリーブ油を入れて弱火にかける。にんにくがきつね色になり、鍋が温まったら一旦取り出し1の牛もも肉を入れる。
- 3 牛もも肉の各面を弱めの中火で2分ずつ焼き、最後に広い面を底にして浅鍋でフタをし、弱火で3分焼く。ひっくり返してフタをし、さらに3分焼く。にんにくを戻し入れ、フタをして、そのまま余熱で30分おく。
- 4 ローストビーフを取り出して好みの厚さに切り、クレソンを添え、お好みでマスタードをつけながらいただく。



フタ: 浅鍋
本体: 深鍋