

ローストビーフ～かきのソースぞえ～

🍊 材料 🍊

<ローストビーフ>

牛もも肉…320g程度

A (にんにく (薄切り) …1片
しょうゆ…大さじ1
オリーブ油…大さじ1

塩、こしょう…適量

オリーブ油…少々

(…市販の物でも、OKです。)

<柿のソース>

柿…1個

しょうが (みじん切り) …小さじ1

粒マスタード…小さじ1

薄口しょうゆ…大さじ1

白ワイン…大さじ2

白ワインビネガー…小さじ1



🍊 作り方 <ローストビーフ> 🍊

- ① 牛肉に塩・こしょうをする。ポリ袋に入れてAを加えて下味をつけておく。20分程度室温に置いておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、牛肉を入れる。全ての面をそれぞれ2分程度焼く。
- ③ アルミホイルに4重に包み、30分ほどそのまま置いておく。
- ④ ③の牛肉は薄切りにし、器に並べる。



🍊 作り方 <柿のソース> 🍊

- ① 柿は皮をむき、粗みじん切りにしておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油を入れて、加熱する。柿、しょうがを入れてさっと炒め、白ワインを加える。沸騰したら、残りのソース材料を加えて、とろみがつくまで煮詰める。
- ③ ローストビーフを器に並べ、柿のソースをかけていただく。

