



※写真はイメージです。

電子レンジで作る簡単ローストビーフ！ 簡単ローストビーフ

材 料 (3~4人分)

牛モモブロック	400g
キッコーマン いつでも新鮮 味わい贅沢生しょうゆ (しょうゆ)	大さじ1
A マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒 (清酒)	大さじ1
サラダ油	少々
クレソン	適量
ミニトマト	3個
練りわさび	少々
キッコーマン いつでも新鮮 味わい贅沢生しょうゆ (しょうゆ)	適量

作り方

1. 牛肉をビニール袋に入れ、Aを加えてよくもみ込み、15分程置く。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を強火で全面に焼き色がつくように焼く。(ここで肉に火を通すわけではないので、強火で短時間焼く)
3. 耐熱皿に2をのせてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱し、一旦取り出す。
4. ラップを外して肉を裏返し、ラップをかけ直してさらに2分加熱する。
※ラップをはずす際は、やけどに注意してください。
5. アルミホイルで4を包んで冷めるまで置いておく。

5を薄くスライスして皿に盛り付け、クレソンとミニトマトを添え、わさびしょうゆでいただく。