



※写真はイメージです。

和風のタレでさっぱりいただけます！

## フライパン和風ローストビーフ

### 材 料 (4人分)

牛モモかたまり肉 ……………400g

A [ 塩 ……………小さじ1/2  
粗びきこしょう ……………少々  
にんにく(すりおろす) ……………1片分

サラダ油 ……………大さじ1・1/2

B [ ぼん酢しょうゆ ……………大さじ4  
砂糖 ……………小さじ2

おろしわさび(お好みで) ……………適量

サラダ菜(お好みで) ……………適量

### 作り方

1. 牛肉は冷蔵庫から出して室温に1時間程おく。
2. 1の全面にAをすり込む。
3. フライパンにサラダ油を熱して2を入れ、中火強で全面に焼き色をつける。
4. 3に蓋をして弱火で4分蒸し焼きにし、裏返してさらに3~4分程焼く(竹串を刺して中心が温かければよい)。
5. アルミ箔を二重にして4を包み、肉汁が安定するまで1時間程おいて冷ます。
6. 4のフライパンにBを加えてひと煮立ちさせ、焦げのかたまりがあるようなら茶こしなどでこす。
7. 5をなるべく薄く切り、器に並べ、6のタレをかける。