



ローストビーフ



材料(4人分)

- 牛もも肉ブロック(ローストビーフ用)…400g
 - 塩…2g ●こしょう…少々 ●油…大さじ2
 - にんにく すりおろし…小さじ1/2
 - 油…大さじ1 ●好みて焼肉のたれなど
 - 野菜…好みのものを適量
とうもろこし、なす、ズッキーニ、かぼちゃ
玉ねぎ、パプリカ、しいたけ など
- ＜低温調理用＞
- 容量3ℓくらいの発泡スチロールの容器(ふた付)
 - 厚手のビニール袋

※野菜類と焼肉のたれの栄養量は含まれません。

栄養量	・エネルギー…199kcal	・脂 質…13.3g	・鉄 分…2.6mg	・ビタミンB12…1.6μg
	・たんぱく質…21.2g	・炭水化物…0.6g	・亜 鉛…4.1mg	・食塩相当量…0.6g

＜注意点＞

- 1) 肉は新しいものを使います。
- 2) 肉の表面をフライパンで焼いて表面の殺菌をしてから低温調理(ビニール袋に入れてお湯に浸けます。)を行ないます。
- 3) 70℃のお湯に浸けます。(店では60℃の設定で調理しますが家庭では安心のため70℃で行ないます。)
- 4) 肉の重量に対して充分な量のお湯を使います。
- 5) お湯の熱が外に逃げないように発泡スチロールの箱を使います。

①牛もも肉ブロックに塩こしょうして表面をフライパンで軽く色付くまで焼きます。強火で表面だけ焼ければOKです。



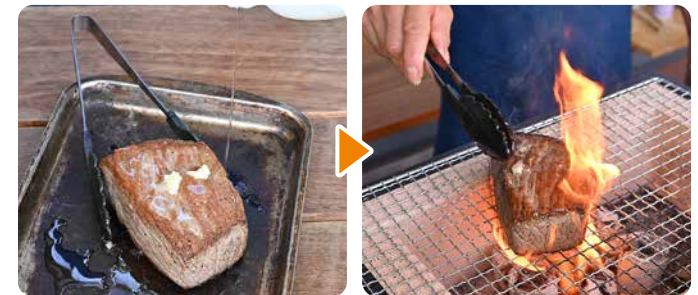
②①の肉の粗熱をとってビニール袋に入れ、油大さじ2加えます。袋ごと水に沈め、袋を肉の表面に密着させて、空気があまり入っていない状態にして袋の口をしぼります。



③お湯を2ℓ沸かし、沸いた所へ水道の水1ℓ加えて70℃くらいのお湯を作ります。



④発泡スチロールの箱に③のお湯を入れ、②の肉を入れ、ふたをして30分そのまま置いておきます。その間に好みの野菜を焼きます。



⑤肉を袋から出して、すりおろしにんにくと油大さじ1をからめ、表面を焼いて香ばしくして仕上げます。

⑥好みの厚さに切って召し上がってください。