

手間なしローストビーフ

エネルギー (1人前) 288kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|-----------|------|-------|------|
| ・牛もも肉 | 300g | ・小松菜 | 100g |
| ・ニンニク | 1かけ | ・軟白ネギ | 20g |
| ・塩 | 少々 | | |
| ・粗挽き黒こしょう | 少々 | | |
| ・オリーブオイル | 小さじ2 | | |

手間なしローストビーフ

① 肉は調理の30分以上前までに冷蔵庫から取り出して常温にしておく。



② 小松菜を5cm幅に切って茹でる。

長ネギを白髪ねぎに切って水にさらす。ニンニクを薄切りにする。



手間なしローストビーフ

③ ニンニクとコショウをまぶす。



④ フライパンでオリーブオイルを弱火で熱し、牛肉の各面を3分くらいずつ焼いて焼き色をつける。

⑤ 火を止めて、ふたをして、牛肉を20分ほど休ませる。



手間なしローストビーフ

- ⑥ 牛肉を試し切りして、中心部にも火が入り
落ち着いた赤色になっているのを確認する。



- ⑦ 牛肉を薄く切り分けて、茹でた小松菜 水にさらした白髪ネギを添えて盛り付ける。

