



【宮崎牛のローストビーフ】



【JA 宮崎中央 肥育牛部会】
川越 道代さん

材料 (2人分)

牛もも肉 (ブロック)	200g	赤大根	適量
レタス	適宜	おろしにんにく	小さじ 1/2
ミニトマト	適宜	ケチャップ	小さじ 1/2
ブロッコリー	適宜	レモン汁	小さじ 1/2
バター	3g	しょうゆ	小さじ 1/2
オリーブ油	小さじ 1	粗びきこしょう (黒)	小さじ 1/3
塩	小さじ 1/2	粒マスタード	適量

手順

- (1) 牛ももブロック肉の全面に塩、粗びきこしょう、おろしにんにくをすり込む。
- (2) ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
- (3) フライパンにオリーブ油をひいて中火にかけ、(1) を焦げ付かないように全面を回しながら焼いていく。
- (4) ブロック肉全面に焼き色がいたら、フライパンから取り出しアルミホイルで包む。さらにタオルで包み、20分ほどおく。
- (5) 20分ほどおいたブロック肉をバットに取り出し、3mm ほどの幅に切る。
- (6) (5) でにじみ出た肉汁をフライパンにもどし、バター、ケチャップ、しょうゆ、レモン汁を加え、弱火で煮詰めソースを作る。
- (7) 器に切った肉、レタス、ミニトマト、赤大根、ブロッコリーを盛り付け、(6) のソースをかける。粒マスタードを添えて完成。