

ローストビーフ



牛肉には肌や髪、骨の材料になる良質なタンパク質、貧血予防に効果が期待できる鉄分や脳や味覚の発達に欠かせない亜鉛が豊富に含まれています。これらの栄養素は特に赤身の部分に多く含まれており、赤身の多いモモ肉等は、栄養を効率的に摂取することができます。

【作り方】

- 1 室温に戻した牛肉に塩とオリーブオイルをかけ、保存袋に入れ、55℃に温めたお湯に入れ空気を抜いて同じ温度になるように注意しながら3時間湯煎する。
- 2 玉ねぎとリンゴ、ニンニクをすりおろし、醤油、みりん、お酒、砂糖を入れて火にかけ、1/3ぐらいの分量になるまで煮詰めていく。
- 3 付け合わせのジャガイモを茹で、熱いうちに潰し、バターと牛乳を混ぜてなめらかにする。
- 4 季節の野菜を茹でておく。
- 5 1のローストビーフに火が通ったら、両面をフライパンで焼き焦げ目をつける。
- 6 5をスライスしてお皿に盛り付け、付け合わせの野菜とソースを添える。

<材料> 4人分

牛肉（赤身）	300g	<ソース>	
塩	小さじ1/4	玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	適量	リンゴ	1/2個
		ニンニク	1片
<付け合わせ>		醤油	100ml
季節の野菜	適量	みりん	100ml
		お酒	100ml
		砂糖	20g