

簡単ローストビーフ

材料(2人分)

牛肉モモ肉 300g
塩・黒こしょう 各小さじ1/3ぐらい

ソース

└マヨネーズ 大さじ2
└粒マスタード 大さじ2
└ケッパー 大さじ1
サラダ油 適量



作り方

1. 牛肉に塩・黒こしょうをまぶしてから、もみ込んで常温で1時間ぐらい寝かす。
2. オーブンを200℃に予熱しておく。
3. フライパンを熱して多めサラダ油をしき、牛肉の4面を順番に焼いていき、さらにサイドの2面のしっかり焼き全体に濃い焦げ目がつくまでまんべんなく焼く。
4. 焼きあがったらオープンシートを敷いた天板におき180℃のオーブンに入れて12分ほど焼く。
5. ローストした牛肉を取り出し肉汁がしたたるよう網の上におき休ませる。
6. ケッパーをみじん切りにし、マヨネーズ、粒マスタードと一緒に混ぜソースを作る。
7. 牛肉をスライスし、ソースをつけていただく。

所要時間 1時間ぐらい
主な調理器具 フライパン、オーブン