

ローストビーフ

洋

材料

牛肉かたまり	500~800g
塩・黒こしょう	各小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	小さじ1
香味野菜	
└玉ねぎ	1/2個
└人参	1/2本
└セロリ	1/2本
└にんにく	2かけ
サラダ油	適量
赤ワイン	30cc



作り方

1. 牛肉をたこ糸で締めながら横と縦に巻く。
2. 塩・黒こしょう、にんにく(みじん切り)を牛肉にまぶしてから、もみ込みで常温で1時間ぐらい寝かす。
3. 玉ねぎ、人参、セロリ、にんにくをスライスする。
4. フライパンを熱してサラダ油をしき、2の牛肉を焼く。
(全体に濃い焦げ目がつくまでまんべんなく焼く)
5. 焼きあがったらアルミホイルを敷いた天板におく。
6. フライパンにサラダ油をしき、香味野菜を炒めて
ローストビーフをおいた天板に、炒めた香味野菜を散らす。
7. 赤ワインをふりかけ、250℃のオーブンに入れて15~20分ほど焼く。
8. ローストした牛肉はアルミホイルで包んで
余熱を利用して中身をロゼ色にする。
9. お好みで、レフォールや粒マスタードをつけていただく。

所要時間	2時間ぐらい
主な調理器具	フライパン、オーブン