



Sakae's ouchi Gohan



## 材料 (4~6人分)

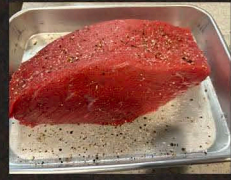
### ((ローストビーフ))

- 牛もも肉ブロック... 600g
- 岩塩 ... 適量
- 粗挽きこしょう ... 適量
- 油 ... 大さじ1
- にんにく ... 1片

### (※ソース材料)

- 肉汁 ... 適量
- 玉ねぎスライス... 1/4個
- ① ◦ にんにく... 1/8本(薄スライス)
- セロリ茎... 1本(みじん切)
- 赤ワイン... 大さじ5
- ② ◦ 水... 大さじ5
- アフリカットジャム... 大さじ1
- 塩... 小さじ1/2
- しょうゆ... 大さじ1

## 作り方



① お肉を常温にむす。表面の余分な水分をキッチンペーパーで取る。岩塩と粗挽きこしょうを全体にまぶす。



② フライパンに油をひき①の肉とにんにくを入れ表面を焼く。1つの面を3分間づつすべての面を焼く。



③ ②を取出したらすぐにアルミホイルに包み保存袋に入れ、クオルクにのみ保温バックに入れ1時間置く。

④ ※肉を取り出したフライパンはそのまま洗わずソース作りに使います

④ お肉を薄くカットし皿にならべる

⑤ ソース作り

⑥ ④の肉汁と⑤のフライパンへ③を加え炒め赤ワインを加え

⑦ ⑥をカセットで火と煮立ちさせる

⑧ ⑦をミキサーかブレンダーでなめらかにし塩こしょうで味を整える

### おまけ

- つけ合わせポテト
- ジャガイモ... 2個
  - オリーブ油... 大さじ1
  - バター... 10g
  - 岩塩... 少々
  - こしょう... 少々



### 作り方

- ① ジャガイモをよく洗い皮ごと水気を残したままラップする
- ② 1個づつレンジにかける。600w → 2分、上下返しさらに2分
- ③ 少しむらし1口大にカットする
- ④ よく温めたフライパンに油とバターを加え、③を揚げ焼きにする
- ⑤ 仕上げに塩こしょうをて完成

