

■ ローストビーフ オニオンソース ■

材料一塊分



牛もも肉 200g
塩・こしょう各適量 サラダ油 $\frac{1}{4}$ カップ

①ソース（醤油 25cc 酢大さじ 1
砂糖大さじ $\frac{1}{2}$ 塩少々
焼き肉汁油大さじ 2）

②オニオン
（玉葱（おろし）大さじ $1\frac{1}{2}$
にんにく・生姜（おろし）各小さじ 1）

作り方

- ① 牛肉に強め塩とこしょうをふり、手でまんべんなくすりつけてフォークで全体を刺して10分おく。
- ② ①をタコ糸で巻く。
巻き方：端から一巻きして結び、間隔をあけてまたひと巻きしてその輪をくぐらせては巻きをくりかえし、裏に返して上下に糸を通して終わりを巻き始めと結ぶ。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で肉を焼く。まず表面を焼き固め、中火弱にして時々油をかけながら約8分焼いて冷蔵庫で冷ます。
- ④ ソースを作る
小鍋に①を入れて少しとろみがでるまで軽く煮詰め、②を入れて少し煮る。
- ⑤ ③の肉のタコ糸をはずし、薄く切って盛りソースを添える。

Point

- タコ糸で縛ると形がくずれにくい。
- ③ではフライパンのサイズにあわせてサラダ油の量を増減させる。