

g-max cooking no.5 ローストビーフ



エネルギー：201kcal
炭水化物：15.9g
たんぱく質：9.3g
脂質：9.9g
塩分：1.4g

[材料]4人分

・牛ブロック肉	150g	A	・玉ねぎ	30g
・玉ねぎ	1/2 個		・にんにく	1 かけ
・人参	1/2 本		・赤ワイン	大さじ 4
・じゃがいも	1 個		・みりん	大さじ 4
・赤パプリカ	1/4 個		・しょうゆ	大さじ 4
・黄パプリカ	1/4 個		・ジャム	小さじ 1
・塩こしょう	適量		・オリーブオイル	適量

[作り方]

- ① **スピードカッター**にソースの材料 (A) をすべて入れて混ぜ、耐熱容器に移しラップをかけておく。
- ② お肉にオリーブオイル、塩こしょうを適量なじませる。付け合わせの野菜は食べやすい大きさに切りボールに入れて、こちらもオリーブオイル、塩こしょうを適量なじませる。
- ③ **すきやき鍋**をヒーターにかけて火力強で温めたところに、お肉を入れ表面に焼き目をつける。
- ④ 全体的に焼き目がついたら、火力スイッチを切り、お肉をアルミホイルで2~3重に巻く。
- ⑤ すきやき鍋に、耐熱容器に入れたソースを置き、その周りに付け合せの野菜を入れ、野菜の上にアルミホイルで巻いたお肉を乗せフタをして、「炊飯」ボタンのスイッチを入れる。
- ⑥ 出来上がったからお皿に野菜、切ったお肉を盛り付け、ソースをかけて完成♪

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香 (管理栄養士)

Memo