IH カンタンレシピ Taste of SEASON

薄切り牛肉をメダル状に巻いて焼き上げたステーキ！
驚くほどジューシーで香ばしく焼きあがります。

ロールビーフの メダイヨンステーキ

使用電力量 約0.35kWh　必要時間 15分

栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂　質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
831kcal	49.5g	5.5g	28.0g	65.6g	4.4g

作り方を動画で check

材料（2人分）

- 牛肉（スライス）…… 200g
- ベーコン …… 3枚
- 塩・こしょう …… 各少々
- ソース
  - バルサミコ酢 …… 大さじ2
  - ハチミツ …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 塩・こしょう …… 各少々
- にんにくスライス …… 1片分
- オリーブオイル …… 大さじ1/2
- 付け合わせ
  - じゃがいも …… 2個
  - 塩・こしょう …… 適量
  - パセリのみじん切り …… 適量
  - パルメザンチーズ …… 適量
  - ベビーリーフ …… 1/3袋
  - ミニトマト …… 6個
- 揚げ油

作り方

1. 牛肉はボウルに入れて塩・こしょうを加えて混ぜます。
2. 1をまとめてベーコンで巻き、爪楊枝でとめます。
3. じゃがいもは棒状に切り、水でさらした後、水分をふき取ります。
4. 揚げ油を180℃に設定し、3を加えてかき混ぜながら細かな泡が大きくなるまで揚げ、バットに取り出し、塩・こしょう、パルメザンチーズ、パセリのみじん切りをまぶしておきます。ポイント1
5. フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れて中火で熱し、にんにくがきつね色になれば取り出して、2を入れ弱めの中火にして焼きます。ポイント2
6. きれいな焼き色がつけば返して焼き上げ、アルミホイルに包んで保温します。
7. 肉を焼いた後のフライパンにハチミツとバルサミコ酢、しょうゆを加えて軽く煮詰めて、塩・こしょうで味を調えます。
8. 器に4と6を盛り付けて、7のソースをかけ、ベビーリーフ、ミニトマトを添えます。

※ソースをかけず、塩・こしょうだけでも美味しくいただけます。

IH料理のコツ

ポイント1

IHの揚げ物温度センサーを使えば設定した温度を自動で管理、失敗なくカリッと揚がります。

ポイント2

肉はあまり動かさずにじっくり焼く事でジューシーに柔らかく焼きあがります。IHは安定した均一加熱で肉の旨味を逃さず焼き上げます。