



あっこていさん投稿

## 簡単ローストビーフ



### 材料・分量

1 牛モモ肉	600g
2 塩コショウ	少々
3 ニンニク	ひとかけら

フライパンとクック4meだけ

準備時間 **5** 分 + 調理時間 **20** 分

総調理時間 **25** 分

ジャンル **洋風** | **6** 人分

### 調理手順

使用ボタン

- お肉の塊にフォークで全体に穴あける
- ニンニクオリーブオイル入れたフライパンで全体に軽く焦げ目をつける
- クック4meにお湯をはって先程焦げ目をつけたお肉をアルミホイルに包んでジップロックに入れたらお湯をはったクック4meにドボン。二十分したら取り出して冷ます

炒める

蒸す