

ローストビーフ

憧れのローストビーフも定番料理にしましょう♡

材料

●国産牛もも肉（ブロック）
300～500g

●ニンニク麴 小2～3

●国産牛脂 or ココナッツオイル

★醤油麴 or 醤油 大1.5

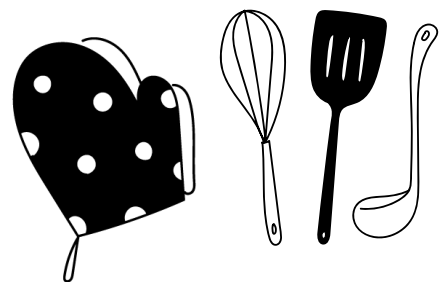
★水 大2

★みりん 大1

●ベビーリーフ（付け合わせ）

●ミニトマト（付け合わせ）

- 1.牛もも肉にニンニク麴をすり込み、必ず30分以上、常温で置いておく。
- 2.オーブンを120度に予熱スタートする。
- 3.お肉の麴をキッチンペーパーでふきとる。
- 4.フライパンに牛脂を入れて中弱火で熱し、お肉の各面を30秒～1分ずつ焼いて焼き目をつける。フライパンが熱くなったら弱火にし、全体に焼き色がつくまで焼く。
- 5.天板にクッキングシートを敷いて、お肉をのせて、120度のオーブンの下の段で25分焼く。
- 6.お肉が赤いぐらいの仕上げ
→オーブンから出して20分おく。
お肉がピンクぐらいの仕上げ
→オーブンの中で20分おく。
- 7.お肉を焼いたフライパンに肉汁、醤油麴、水、みりんを入れて煮詰めてタレを作る。
- 8.お肉を薄くスライスして、タレをかけたら出来上がり。



重ね煮ジャーマンポテト

4
人分

ジャーマンポテトも重ね煮で作しましょう

材料

- 玉ねぎ 1個
- じゃがいも 3~4個
- 豚薄切り肉 150g
- ニンニク麴 小1
- 塩麴 大1
- 胡椒
- パセリのみじん切りなど

- 1.玉ねぎを薄切りにする。
- 2.じゃがいもは、約2センチの角切りにする。
- 3.豚肉を食べやすく切る。
- 4.厚手の鍋に、玉ねぎ、じゃがいも、豚肉を重ねて入れて、ニンニク麴、塩麴、胡椒をふる。
- 5.蓋をして中火で約10分蒸し煮をして、全体をざっくり混ぜる。その後、弱火で10分ぐらい、ジャガイモに火が通るまで加熱する。
- 6.じゃがいもに火が通ったら、塩などで味を整えて、パセリなどを散らしたら出来上がり。

サウザンアイランド風ドレッシング

4
人分

白味噌でヘルシードレッシングを♡

材料

- 白味噌 40g (大2)
- 玉ねぎ麴 小1/2
- ケチャップ 小2
- 酢 小1
- 水 大1
- ベビーリーフやレタスなどの
グリーンの野菜

- 1.ドレッシングの材料を混ぜる。
- 2.グリーンの野菜にかけたら出来上がり。