

簡単ローストビーフ

黒酒を使って、簡単で美味しいローストビーフが出来上がり。
バレンタインにおすすめ！ おせちにも好評でした



牛肉(もも肉)…… 300g～400g
にんにく…………… 一かけ
塩…………… 少々
粒胡椒…………… 少々
玉ねぎ…………… 1個

●たれ
水……………50cc
醤油…………… 大さじ2
黒酒…………… 大さじ2
蜂蜜…………… 大さじ1
チョコレート…………… 適宜

- ①牛肉に黒酒をスプレーし、塩、粒胡椒、にんにく薄切りを
はりつけ、2～3時間冷蔵庫に置く。
- ②にんにくをはずして、肉の表面6面をフライパンでしっ
かり焼く。
- ③玉ねぎを炒め、肉、たれを入れ一煮立ちしたら全部をチ
ャック付ポリ袋へ入れる。
- ④熱を取ったらチャック付ポリ袋をしっかり閉め、冷蔵庫
へ入れてなじませる。
- ⑤食べる時にたれを煮詰めて味を整え、お好みでチョコ
レート(カカオ分70%以上)を入れてローストビーフに
かける。(チョコレートの代わりにすりおろした玉ねぎを
入れてもよい)