



材料（4人分）

牛もも肉	…	約500g
塩	…	適量
粗挽きこしょう	…	適量
にんにく	…	2片
玉ねぎ	…	1個
にんじん	…	1/2本
セロリ(葉の部分)	…	3枝
酒	…	50cc
しょうゆ	…	50cc
みりん	…	大さじ2
しょうが(すりおろし)	…	20g

下準備

- 1 牛もも肉は常温に戻し、強めに塩、こしょうをして、スライスしたにんにくを肉を覆うように張り付け、そのまま30分おく。
- 2 玉ねぎは1cmの輪切り、にんじんは1cmの拍子切りにする。



作り方

- 1 ビタクラフトのフライパンを中火にかけて熱し、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。①の肉を入れ、フタをして弱火にし5分ほど火を通す。肉を裏返してフタをし、5分ほど同じように焼く。



- 2  

肉の周りに②の玉ねぎ・にんじんを新たに加え、上にセロリの葉をのせ、まだ肉の焼けていない面をさらに3分ぐらいずつフタをして焼く。中心までじっくり火をとおり、火を止めてそのまま10分ほど蒸らす。

- 3 肉と野菜を取り出し、肉はアルミ箔などでくるみ、あら熱がとれるのを待つ。②のフライパンに酒を入れ、再び中火にかけて沸騰してきたら弱火にして、しょうゆ・みりん・しょうがを加えひと煮立ちさせ、タレを作る。

油を使わず
ヘルシーに!

ワンポイントアドバイス

500gの分厚い肉を焼くのも 薄い肉を焼くのも 基本手順は同じです。シズルテストをしっかり行い、適温になってからお肉を入れて下さい。大きいからといって強火は必要ありません。オーブンで焼くイメージで弱火でじっくりと火を入れて下さい。焼き終わってから、すぐに肉を切らずに「肉を寝かす」のも大切です。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

