和牛もも肉のグリエ〜もろみ味噌ケッカソースで〜

□材料】4人分

和牛もも肉…200ｇ（一人50ｇ）
塩…少々
こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ1

＜もろみ味噌のケッカソース＞
フルーツトマト…240ｇ
にんにく（粗みじん）…少々
オリーブオイル…大さじ1・1/2
□…少々
ょう…少々
□噌…大さじ1
コラ…適量

□作り方】

□□ルッコラは半分の長さに切っておく。

②□フルーツトマトはヘタを取って湯むきをし、1㎝角に切っておく。

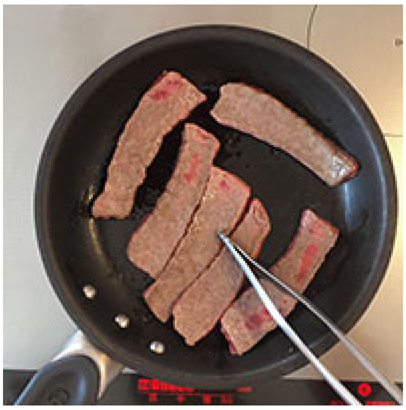
（※トマトに十字の切れ目を入れ、沸騰したお湯に入れ、すぐに冷たい水に引き上げると簡単に湯むきができる。）

切ったトマトはザルにあげて、水分を切っておく。

③□牛肉は1㎝厚さに切り、塩こしょうをしておく。

④□フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、③の牛肉を入れて片面20秒〜25秒ずつ、両面を焼き、アルミホイルに包んで5分〜10分おいて肉汁を落ち着かせる。

（※電源を切った、少し温かいIHの上に肉を包んだアルミホイルを置き、上から布巾などをかぶせておくと良い。）



[illegible]

[illegible]4[illegible]5[illegible]

[illegible]2[illegible]

[illegible]

ポイントです。

肉は焼き過ぎに注意して両面をサッと焼いたものをホイルに包んで肉汁が落ち着くまで5分ほど温かい場所に置いておくのが良いと思います。

御社のフライパンはお肉を美味しくジューシーに焼き上げるのが得意なので、十分に熱したフライパンで時間をタイマーで計り、両面サッと焼いて手早くホイルに包んでください。

ぜひ、作ってみて下さい。

信太康代

スーパーセラミックコーティングフライパン商品ページ

KOINU アイテムによる
Orijinal recipe

KOINUフライパンによるオリジナルレシピ一覧

Homeに戻る