

香り豊か！

牛肉と野菜のハーブ焼き

60分

1人分あたり

504
kcal

DELISH
KITCHEN

 ヨークベニマル

香り豊か！

牛肉と野菜のハーブ焼き

60分

1人分あたり

504
kcal



材料 (4人分)

牛肉肩ロースブロック	500g
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
じゃがいも	2 個 (200g)
にんじん	1/2本(100g)
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	2 かけ
オリーブオイル	大さじ 1
ローズマリー	2 本

☆ソース

酒	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
レモン汁	小さじ 2
粒マスタード	大さじ 1

- 1 牛肉に塩、こしょうを全体になじませ、10分ほどおく。
肉は室温に戻す。
- 2 じゃがいもは4等分に切る。水にさらして水気切る。
- 3 にんじんは一口大に切る。玉ねぎは4等分の放射状に切り分ける(くし形切り)。にんにくは薄切りにする
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを入れて香りが立ってきたら、牛肉、ローズマリーを加えて中火で全面に焼き色をつける。にんにく、ローズマリーを肉の上のにのせ、取り出す。
フライパンに残った肉汁はソースに使って旨味をプラス！
- 5 4のフライパンに☆を加えて中火で煮立たせ、ソースを作る。
- 6 クッキングシートを敷いた天板に3の牛肉、野菜をのせ、200°Cに予熱したオーブンで40分程焼く。ローズマリー、にんにくを取り出し、牛肉をアルミホイルで包んで粗熱がとれるまでおく。
野菜に焼き色がつきすぎる場合は取り出す。
- 7 器に牛肉、野菜を盛り、ソースをかける。