簡単ローストビーフサラダ仕立て



調理時間　約35分
カロリー　148kcal(1人分)

材料	(4人分)
牛モモ肉(塊)	300g
塩	小さじ1
粗挽き黒コショウ	大さじ3
サラダ油	大さじ1
カブ	2個
ベビーリーフ	1パック
小玉ネギ	1個
(A)	
バルサミコ	大さじ1
醤油	小さじ2
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1

作り方

1. 牛モモ肉は、室温に戻し塩をすり込み、粗挽き黒コショウを全体にたっぷりまぶしつける。
2. カブは、茎を2cm残し、6等分にし、オーブンシートにのせ軽く塩をふる。
3. ダッチオーブンにオーブン内網をセットし(2)を入れ蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを12分に設定して点火する。消火後グリルから取り出す。
5. その間に、野菜類は洗い水気を拭き取り、冷蔵庫でパリッとさせ、Aを合わせておく。
6. フライパンをコンロにのせ、揚げもの温度調節スイッチを押して170度に設定する。サラダ油を入れ(1)を転がしながら全体に焼き色をつけ、アルミホイルに包み(3)のダッチオーブンに入れ、蓋をして15分余熱する。
7. 薄切りにして、カブ、生野菜とともに盛り付け、Aをかける。

※牛肉の形により余熱時間が多少変わります。