

厚切りビーフステーキ



調理時間	35分（漬け込む時間を含む）
カロリー	445kcal(ロースの時) 280kcal(モモの時)

材料	(4人分)
----	-------

牛肉塊(ロース・またはモモ肉)	400g（厚さ3cm）
塩、コショウ	各少々
おろしニンニク	少々
好みのハーブ	少々
オリーブ油	適宜
じゃがいも	1個
(A)	
好みのハーブ	適宜
オリーブ油	適宜
塩、コショウ	各少々

作り方

- 1 牛肉に塩、コショウ、おろしニンニクをまぶし、刻んだハーブとオリーブ油をすり込み、10分おく。
- 2 じゃがいもはくし型切りにし、Aをまぶしておく。
- 3 ココットに(1)(2)を入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット」を選択し、タイマーを8分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。