

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

お好みのハーブ 少々

オリーブ油 適宜

じゃがいも 1個

(A)

お好みのハーブ 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。