厚切りビーフステーキ

調理時間　30分（漬け込む時間除く）
カロリー　390kcal(ロースの場合)
278kcal(モモの場合)

材料　(4人分)

牛肉塊(ロース・またはモモ肉)	600g（厚さ3cm)
塩・こしょう	各少々
おろしにんにく	少々
お好みのハーブ（刻む）	少々
(ローズマリー、タイムなど)	
オリーブ油	適量
じゃがいも	1個
(A)	
お好みのハーブ（刻む）	適宜
オリーブ油	適量
塩・こしょう	各少々
レモン	適宜
お好みのハーブ	適宜

作り方

1. 牛肉に塩・こしょう、おろしにんにくをまぶし、お好みの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。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
5. 器に盛り、レモン、お好みのハーブを添える。お好みのソースや岩塩でいただく。