

和風ローストビーフ



材料

牛きき肉(塊)...500g程度

塩・こしょう...各少々

ねぎ...1本

しょうが...1かけ

※漬けたれ

しょうゆ...カップ1/2

料理酒・酢...各カップ1/4



① 牛肉の表面に塩・こしょうを少し濃い目にふる

② 焼き時間を熱し、お肉とぶつ切りにしたねぎをのせて熱が逃げないようにアルミをかぶせて、まんべんなく表面を焼きがためる。

③ ホリ袋に漬けたれ、しょうが、肉、ねぎを入れて冷蔵庫で最低一晩置いて味をなじませる。

④ つけ合わせの野菜と一緒に盛りつける。

だいぶ咬みごたえがあるので、カムカムワッキングにピッタリです。
ちょっと贅沢ついでに、チーズやサラダを用意して、
赤ワイン🍷で川島はなみ気分を味わう素敵午後の
女子会♡ 皆様もぜひ...

ただ、さし歯には負担をかけたように...

😞 とれてしまった。少し悲しい出来事じゃ。😞