

# ローストビーフ 梅ポンわさソース



17

## my memo

おうちで簡単ローストビーフレシピです。  
梅肉と梅酒がお肉を柔らかく、また臭みも取り除いてくれます。梅ポンわさソースがとっても合います。  
オーブンで焼く際に、人参や玉ねぎなどの香味野菜を牛肉の周りに広げて焼いても良いです。

160 kcal

1人当り

2時間  
30分  
調理時間



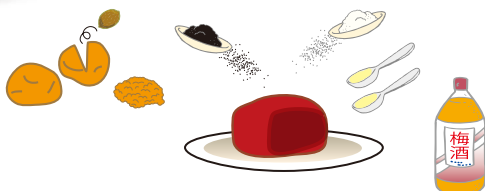
### 材料 (4人分)

#### 【ローストビーフ】

- ・牛モモかたまり ……400g
- ・ブラックペッパー ……適量
- ・こんぶ梅 ……2粒
- ・ガーリックパウダー ……適量
- ・梅酒 ……大さじ2
- ・オリーブ油 ……適量



下準備

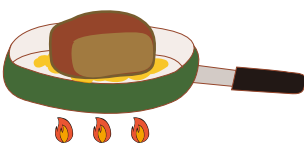


#### 下準備

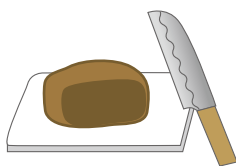
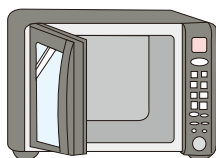
- ★こんぶ梅2粒をたたいて梅肉にする。
- ★梅肉、梅酒、ブラックペッパー、ガーリックパウダーを牛肉にすりこみ、常温の状態です1時間ほど置いておく。



1



①下味に使った梅肉を牛肉からいったん取り除いておく。(そのままだと、焼くときに油が飛びやすくなります。)熱したフライパンにオリーブオイルをひき、牛肉の両面、横面に焼き色をつける。



②取り除いておいた梅肉を、焼き色をつけた牛肉に再びすり込んで、200度に温めておいたオーブン(500w)で25分焼く。  
金串などを牛肉の真ん中に刺し、唇に当てるなどして焼き加減を見る。  
ほどよく温かくなっていれば焼きあがり。  
オーブンから取り出して1時間ほど置いた後、好みの厚さにスライスする。

### 材料 (4人分)

#### 【梅ポンわさソース】

- ・ポン酢 ……大さじ4
- ・はちみつ梅 ……2粒
- ・玉ねぎすりおろし ……大さじ2
- ・わさび ……小さじ1

紀州南高梅  
こんぶ梅



昆布の旨みと  
まるやかさが際立つ逸品  
塩分10%

紀州南高梅  
はちみつ梅



はちみつたっぷり  
食べやすいと好評。塩分10%



はちみつ梅2粒を包丁でたたき、梅肉にしておく。梅肉、ポン酢、玉ねぎすりおろし、わさびをよく混ぜてできあがり。



付け合わせにはアボカドやカイワレ大根、三つ葉などがオススメです。

