

Happyガスで Cooking!!

保存版
216

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

山本隆子先生の 楽うまLive

ローストビーフのトルティーヤ

温度調節機能とタイマー機能を使ってローストビーフを作ります。夏野菜をトルティーヤで巻いて、さっぱりとしたオニオンソースでいただきます。暑い夏を乗り切った後は、牛肉で力をつけましょう!



ローストビーフのトルティーヤ 材料 4人分

牛肉 …………… 300g (モモまたはロースのかたまり)	玉ねぎすりおろし …… 小1個分	トルティーヤ …………… 5枚
すりおろしにんにく … 大さじ1/2	醤油 …………… 大さじ4	夏野菜 …………… 適量 (今回はこのような野菜を使用しました)
サラダ油 …………… 小さじ1	みりん …………… 大さじ4	きゅうり・トマト・黄パプリカ・サラダグ菜・
オリーブオイル …… 小さじ1	赤ワインまたは日本酒 … 大さじ3	サニーレタスまたはリーフレタス・
塩、粗びきコショウ …… 各適量	すりおろしにんにく …… 小さじ1	マスタードスプラウト
ローズマリー …………… 適量		



作り方

1、お肉は常温で1時間おいておく。

2、フォークでお肉をさす。にんにくと塩コショウをお肉にすり込む。



お肉をフォークでさすことにより、火の通りが良くなります! 奥まで刺してください。

お肉を焼く際ににんにくを使用するので、少し残してください!

3、油を敷いたフライパンににんにくを入れ、香りが出たらお肉を入れる。130℃タイマーで表面2分、裏面2分、側面1分焼く。



ご自宅のコンロに機能がない場合は、弱火で2分加熱します。表面が少し焼けてきたらひっくり返してください。

4、お肉の上にローズマリーをのせ、アルミホイルで包む。



約40分~1時間ほどおく。保温性を高めるにはアルミホイルを2枚重ねます。短時間で作りたい方やより保温したい方は、その上からビニールをかぶせて下さい。

5、お肉を焼いたフライパンでAの材料を合わせ、ひと煮立ちさせる。



ぐつぐつしてきたら、火を消してOK!

6、トルティーヤの上に夏野菜を置き、お肉をはさむ。食べる際にソースをつける。



薄い、平たい野菜からおくのがポイント! たっぶりのせると巻けないので注意です!

★ ローストビーフの焼き加減について ★

お肉を焼く工程では、中までは火を通さなくても、焼き加減はお好みで調整してください!

焼きが足りないなと感じた際は、お肉を切った後にフライパンで焼いてください!

11月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「ゴマザンギ」 をお送りします。

放送日: 11月27日(日) 19:30 ~ 12月3日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。 <https://www.ueno-gas.co.jp>