

能登牛ローストビーフのとろろがけ



材料(2人前)

能登牛(もも肉) … 約200g

<調味料>

濃口しょう油 … 大さじ2
料理酒 … 大さじ2
みりん … 大さじ2
にんにく(チューブ) … 少々
生姜(チューブ) … 少々
塩 … 適量
コショウ … 適量

<トッピング>

大葉 … 2枚
白ごま … 少々
卵 … 1個

<1UP食材>

長芋 … 100g
濃口しょう油 … 小さじ2
わさび(チューブ) … 1cm
昆布茶パウダー … 小さじ1

作り方



1. 能登牛(もも肉)のブロックに塩・コショウで下味をつけます。



2. フライパンで表面に焼き色を付けます。



3. 調味料に5分～10分間漬けておきます。
※調味料を染みこませたキッチンペーパーで肉を包むとムラなく漬けておむ事ができます。



4. 調味料から取り上げた肉を皿に乗せ、500Wの電子レンジで150秒間加熱します。



5. 素早くラップを巻き、更にアルミホイルで包み約20分間蒸らします。
※火傷にご注意下さい。



6. できるだけ薄くスライスします。



7. 長芋をすりおろし、濃口しょう油・わさび(チューブ)・昆布茶パウダーを混ぜ合わせ、6に和えます。



8. 卵黄・大葉の千切り・白ごまをトッピングします。