

肉類

焼き物

牛肉のステーキ



●材料<1バッチ 10人分>

牛フィレ肉(2cm厚)	130g×10枚
塩	少々
こしょう	少々
オイルスプレー	適量
ステーキソース	200g

●作り方

1. 牛フィレ肉をカットする
2. 1に塩、こしょうをする
3. オイルスプレーをしたグリルパンに2をセットし、肉の上にもオイルスプレーをかける
4. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
5. 食べやすい大きさにカットする
6. 器に盛り付け、ステーキソースをかけ提供する

加熱前

加熱後



●機器設定

	モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
①	オープン	250℃	7分	-	4	1/1グリルパン

●ポイント

高温のオープンモードを使用して一気に焼くことが美味しさのポイントです。
加熱後は、余熱で火入れをしてから提供します。(安全性の確保された牛肉をご使用下さい。)
肉が冷たすぎると火が入りにくいため、あらかじめ室温にもどしておくの良い仕上がりになります。