

ガスレンジ 自然対流式オーブン

ローストビーフ（1ブロック1000g）

設定温度： 150°C

加熱時間： 45～60分

使用する備品： コンベクションオーブン用焼き網（別売：390×250×42）、バット（付属品：430×340×40）

バット1枚分目安： 1000～2000g

写真

フライパン 焼付けの様子



オーブン 加熱後



加熱後 断面



材料（1000g分）

牛もも肉ブロック（1ブロック1000g）	1000 g
塩	10 g
黒コショウ	0.3 g
サラダ油	適量

作業手順

- ① 常温に戻した肉に塩、黒コショウを擦り込む。
- ② サラダ油をひいたフライパンで①の表面をソテーする。
- ③ バットに焼き網をのせて②を並べ、予熱したオーブンで加熱する。
- ④ 加熱後、焼き網にのせ粗熱を取る。
- ⑤ 好みの厚さにスライスし器に盛付ける。



調理のポイント

- ・ 肉の大きさ、好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。
 - ・ 300～500gの場合、設定の目安は、120～150°C・20～45分。
 - ・ バットには、肉汁が落ちる恐れがある為、オープンシートを敷くとよい。
 - ・ 当レシピは、「RGR-0963D」で調理し、作成しました。
- 他の機種をお使いの場合は、好みの仕上がりに応じて、加熱時間、温度を調節してください。