

# ガスレンジ コンベクションオープン

## ローストビーフ（1ブロック1000g）

設定温度：110～130℃

加熱時間：40～50分

使用する備品：焼き網（付属品：390×250×42）、バット（付属品：398×280×22）

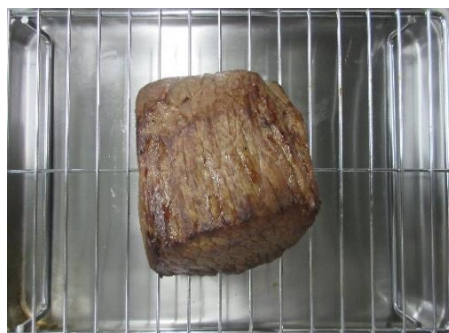
バット1枚分目安：1000～2000g

### 写真

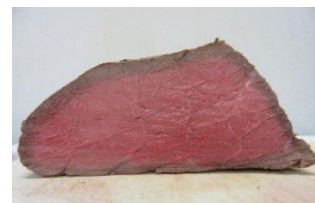
フライパン 焼付けの様子



オープン 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、黒コショウをすり込む。
- 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 サラダ油をひいた焼き網に②を並べ、予熱したオープンで加熱する。
- 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、110～130℃・20～35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－0963XD」で調理し、作成しました。
- その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。

