

## ローストビーフ

### 材料 (10人分)

牛ロース肉ブロック	1000g
塩	10g
コショウ	適量
その他香辛料	適量



※1/1ホテルパン1枚：60人分



### <作業手順>

1. 肉はタコ糸で縛り、塩、コショウ、その他香辛料をよく擦り込む。
2. 焼き網に肉を並べ、20mmホテルパンの上に置く。
3. 予熱したスチコンで加熱する。  
※予熱終了後2を入れ、肉の中心に芯温計を刺し、スタートボタンを押す。

### <調理データの目安>

(ステップ1)

■熱風モード

■200℃・10分

(ステップ2)

■熱風モード

■FAN・5分

■ダンパー開

(ステップ3)

■熱風モード

■100℃・芯温60℃

### <メモ>

.....

.....

.....

### <栄養成分>

エネルギー	403kcal
タンパク質	14.0g
脂質	36.5g
塩分	1.1g



# マルゼン