

♥ 簡単ローストビーフスペシャルどんぶり

665kcal



材料(2人分)

簡単ローストビーフ

牛かたまり肉（肩ロース）…200g
にんにく（すりおろし）…小さじ1/2
塩…小さじ1/2
黒胡椒…適量
サラダ油…小さじ1

クレソンサラダ

クレソン…1束
マッシュルーム…2個
赤、黄パプリカ…各適宜

【A】

塩、胡椒…各少々
レモン汁…大さじ1

マッシュポテト

じゃがいも…1個
バター…30g
牛乳…大さじ1/2

ご飯…丼2杯分(約300g)

作り方

- 1 牛かたまり肉は常温に戻し、表面 にんにく、塩、黒胡椒をすり込む。
- 2 油をひいたフライパン（中火）で表面に焼き残しがないようにすべての面をまんべんなく3～4分ほど焼いたら、すぐにアルミホイルに包んでそのまま30分ほどおく。
- 3 ボウルに【A】を混ぜ合わせ、クレソンは固い根元を除いて食べやすい長さにざく切りし、薄切りにしたマッシュルーム、星型に切った赤パプリカと黄パプリカを入れて全体を混ぜ合わせる。
- 4 じゃがいもは皮をむいて8等分して水から茹で、柔らかくなったら水気をよく飛ばしてマッシャーなどで潰す。熱いうちにバターと牛乳を加えて全体をなめらかなるまで混ぜ合わせる。
- 5 ご飯を入れた丼に、薄く切ったローストビーフと **3** **4** を彩りよく盛りつける。

＼ ここがポイント /

ポイント1



肉を常温に戻しておくのが失敗しないコツ！ 大きさによりますが1時間（夏場は30分）程度が目安。肉の表面と中心部の温度差がなくなり、火の通りにムラがでにくくなります。

ポイント2



マッシュポテトに加えるバターは、じゃがいもの分量の30%を目安にするとめらかな口当たりでおいしく仕上がります。冷凍保存して、コロッケやグラタンの具材にも！