
牛肉のローストマリネ

<材料>

牛もも肉 ブロック	400g
にんにく薄切り	ひとかけ
玉ねぎ薄切り	120g
<マリナード>	
昆布水	100cc
醤油	大さじ2
酢	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ2
塩こしょう	



<作り方>

- 1 牛肉は塩をすり込んで室温に30分ほどおいて水気をふく。
フライパンに油を熱し牛肉の上下各4分、側面3分、両端は1分ずつ焼いて取り出す。
- 2 1のフライパンの余分な油を除き、油を足してにんにくと玉ねぎを炒め、マリナードの材料を加えて一煮立ちさせ1の牛肉を漬け込み急冷する。牛肉を切り分け、玉ねぎを添えて盛りつける。