

牛肉のステーキ

オープンモード



●材料<1バッチ 10人分>

牛フィレ肉 (2cm厚)	130g × 10 枚
塩	少々
こしょう	少々
オイルスプレー	適量
ステーキソース	200g

●作り方

- ① 牛フィレ肉をカットする
- ② ①に塩、こしょうをする
- ③ オイルスプレーをしたグリルパンに②をセットし、肉の上にもオイルスプレーをかける
- ④ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード1)
- ⑤ 食べやすい大きさにカットする
- ⑥ 器に盛り付け、ステーキソースをかけ提供する



加熱前

加熱後

●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
1 オープンモード	250℃	7分	—	強	1/1グリルパン



高温のオープンモードを使用して一気に焼くことが美味しさのポイントです。加熱後は、余熱で火入れをしてから提供します。(安全性の確保された牛肉をご使用下さい。)
肉が冷たすぎると火が入りにくい為あらかじめ室温にもどしておくの良い仕上がりになります。