

牛肉のゴルゴンゾーラ焼き

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：454kcal/食塩相当量：1.8g]

淡泊な牛肉の赤身をブルーチーズ独特の風味、ピリッと効いたマスタードが引き立てます。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	90%	10分	200℃
2	コンビ	40%	10分	200℃

材料 (8人分)

牛もも肉：塊 (1枚：200g)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ3
ジャガイモ (幅1cmの半月切り)	2個
エリンギ (長さを半分にし、幅1cmに切る)	360g
バター	12g
赤パプリカ (長さを半分にし、幅1cmに切る)	300g
コンソメ：固形	2個
湯	80cc
ゴルゴンゾーラチーズ (小さくちぎる)	120g
マスタード	80g
パン粉	80g
イタリアンパセリ	適宜

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・コンソメは湯で溶かす。(※ブイヨン)

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に牛もも肉をのせて塩、こしょうを振り、サラダ油大さじ1をまぶす。
2. 別の20mmのホテルパン1枚にジャガイモをのせ、サラダ油大さじ1をまぶす。別の20mmのホテルパン1枚にエリンギをのせ、サラダ油大さじ1をまぶす。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から5分後、3のエリンギのホテルパンを取り出す。
5. さらに3分後、3のジャガイモのホテルパンを取り出す。
6. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出し、牛もも肉をアルミホイルに包んで20分程置き、厚さ1cmに切る。
7. 65mmのホテルパン1枚にバターを塗って4、5、6、赤パプリカを交互に並べ、(※ブイヨン)をかける。
8. 7にゴルゴンゾーラチーズを散らし、マスタードをしぼり袋などで細長く均一にかけ、パン粉をのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出し、器に盛ってイタリアンパセリを添える。

調理ポイント ◆一人分ずつの器で作ると盛り付けの時間がかからず、熱々を提供できる。