



牛肉の照り焼き

Teriyaki Beef

ピリッとした胡椒の辛さがアクセントのたれで焼き上げる牛肉は、
簡単で、おいしい照り焼きです。
熱々ご飯の上のにのせて丼に、お弁当に、、、
クック膳だからできる1品です。

厚切り牛肉 200～250g	とろみ用-----
にんにくみじん 1片	片栗粉 大さじ1/2
オリーブオイル 小さじ2	水 大さじ2
しょうゆ 大さじ3～4	
みりん 大さじ1	
砂糖 大さじ1～1 1/2	
荒挽き胡椒 大さじ1	

- 1.クック膳にオリーブオイル、にんにくみじんを入れ、フタなしで電子レンジで**30秒**加熱する。
牛肉を入れ、しょうゆ、みりん、砂糖、胡椒を振り入れ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**5分**加熱する。加熱後、肉を取り出して皿にのせておく。
- 2.片栗粉を水で溶いて1のソースの中に加えてよく混ぜ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**30秒**加熱し、ホイッパーでよく混ぜ、1の肉にかける。