

アイラップ湯せんステーキ

材料と用意するもの

- 牛もも肉ステーキ用 人数分
- 焼くための油 適量
- 塩 肉の重量の1%程度
- 黒こしょう
- アイラップ、フライパン、湯せん用の鍋とお湯、温度計など

手順

- 1 肉を冷蔵庫から出して室温に戻します。その間に湯せん用の湯を用意します。
- 2 肉をアイラップにいれて、空気を抜きながらねじって結びます。
- 3 60℃のお湯に2の肉を入れて30分置きます。ポットのお湯を時々足して温度をキープ。
- 4 30分経ったら肉を取り出して、フライパンに油を熱して表面に焼き目つけます。
- 5 食べやすい大きさに切り分けてから盛り付けるか、各自テーブルナイフで切ってもらうかはお好みで。



はるまき

<https://harumakiblog.com>