



ビオサポキッチン 5/26

牛肉生産者交流会を開催しました。

ローストビーフ

塩・こしょうした肉の表面 3mm を焼き、
ジッパー付きビニール袋に入れてお湯に 13 分入
れば出来上がり!



ステーキ

筋に切り込みを入れ塩・こしょうをして脂身から焼く。

焦げ目がついたら裏
返し、肉の表面に水
分が出るまで弱火で
焼く(赤い肉汁が出
ると焼きすぎ!)



つい敬遠しがちな
赤身の牛肉も、コツ
と調理法を知れば
こわくない!!