

◎ ローストビーフサラダ アンチョビバルサミソース ◎

2023年2月のレシピ③
レシピ提供：ぼん くみこ先生

■材料（2人分）

ローストビーフ	150g
(作りやすい分量 牛もも肉 300g)	
アンチョビバルサミソース	
アンチョビ（フィレ）	2枚
バルサミコ	大さじ1
にんにく（すりおろし）	小さじ1
EXVオリーブオイル	大さじ2
塩・黒胡椒	適量
サラダ（好みのお野菜）	
ブロッコリー	1/4房
カブ（小）	2個
きゅうり	1/2本
アーリーレッド	1/6個
プチトマト	2個
ベビーリースなど	



<コメント>

ローストビーフサラダをアンチョビバルサミソースでお召し上がりください。こちらのソースは温野菜とあうので、かぶとブロッコリーを入れました。今の時期ならカリフラワーや焼いたネギもおすすです。多めに作って、翌日パスタにからめても美味しいです。



- 1 アンチョビはキッチンペーパーで油を軽くふいてからみじん切りにし、すべての材料をまぜあわせておく。
- 2 牛肉は常温にだし、牛肉の塩（牛肉重量の1%）と黒胡椒をふり、オリーブオイルを塗っておく。
- 3 強火にかけたフライパンで全面に焼き色をつけ、アルミホイルで包み160℃のオーブンで20分-25分焼き、オーブンから取り出し30分以上休ませる。
- 4 ブロッコリーとカブは食べやすい大きさに切り、茹でておく。きゅうりとアーリーレッドはスライス、プチトマトは半分に切る。サラダは皿に盛り付けておく。
- 5 ローストビーフを切りに盛り付ける。1のソースをかける。