

## ロースト ビーフ

オーストラリア・タスマニア島の牛肉を使用

内もも肉500g（常温にしておく事）

たこ糸で結束し、塩・黒胡椒（適宜量）を

まぶしオリーブオイルでコーティングして

30分程置いておく

オーブンを250度の温度にしておく事

フライパンに多めのオリーブオイルをしき

全面に焼き色を付け、オーブン用の鉄板に

移し250度のオーブンに入れ7分焼く

焼き上がったら、素早くオーブンから取り出

しアルミホイルで2重程包み30分以上

休ませる（肉汁が出て来るので数分おきに

ホイルで包んだ肉を回転させる）

肉汁は、デミソースと合わせ使用する