

## ローストビーフ



### 材料（4人分）

牛もも肉／1枚（約250g）

塩／2.5g（肉の重量の1%）

オリーブオイル／小1

- 1 牛もも肉と塩をフリーザパックに入れて密封し、58℃で3時間40分低温調理をする。
- 2 低温調理が終わったら油を熱したフライパン（強火）で表面に焼き色を付け、アルミ箔を巻き、10分程度寝かせて完成。