

# \ Let's cook! /

料理名

作った写真を  
はり付けてみよう



コメント

## 材料：4人分

- 牛肉ブロック（好みの部位）：800g
- ドラゴンフルーツのジュース：100 ml（炎のエッセンスとして）
- 黒胡椒：大さじ1
- 岩塩：大さじ1
- マジックハーブ（タイム、ローズマリー、セージ）：各少々
- オリーブオイル：大さじ2

## 作り方

1. 牛肉に岩塩と黒胡椒をまんべんなく擦り込む。
2. マジックハーブとオリーブオイルを混ぜ合わせ、肉に塗り込む。
3. グリルで外側がカリッとするまで焼き、その後、ドラゴンフルーツのジュースをかけて炎のエッセンスを浸透させる。
4. 低温でじっくりと肉を焼き上げる。
5. 切り分ける前に、数分間休ませる。