



【 ステーキ 】

【材料】

ステーキ肉(カルビ): 2枚(@200gx2)

塩

こしょう

オリーブオイル: 大さじ2

【仕込み時間】 30分

【調理時間】 15分

【調理】

肉の形を整えてカットします。塩とこしょうで味付けをして、肉1枚ずつ別々に調理バッグに入れて真空シールをします。設定温度 60℃のフュージョンシェフに入れ 15 分間加熱します。

真空バッグから肉をとり出し、高温でさっとすばやく焼いてください。数分間そのままにして、その後、お皿に盛りつけて出来上がり。

レシピ提供: Effileeシェフ (2010年11月/12月発行分より)

フュージョンシェフHP掲載レシピより和訳