

ビーフジャーキー

材料

- | | | |
|---|----------------------|------|
| ① | ・ 牛もも肉 (2mm 厚さのスライス) | 350g |
| | ・ しょうゆ | 50cc |
| | ・ 酒 | 50cc |
| | ・ めんつゆ | 50cc |
| | ・ にんにく | 適量 |
| | ・ 塩 | 適量 |
| | ・ 黒こしょう (あらびき) | 適量 |



作り方

- ① 牛もも肉は 2mm 厚さにスライスし ① の調味料に漬け揉み、2時間ほど漬ける。(冷蔵庫に入れる)
- ② ① をキッチンペーパーで水分を取りながら網に並べる
- ③ ② の上から、塩と黒こしょうを振り、軽くキッチンペーパーをかぶせて、冷蔵庫に入れて 2日ほど水分をぬく
- ④ ③ の水分がぬけてきたら、クッキングシートを敷いた天板に並べ、オーブンで 140℃ 45分焼く
- ⑤ 焼きあがれば、キッチンペーパーで油分をしっかりと取り、さます。(少しやわらかいようでしたら 冷蔵庫でしばらく冷やす)

