

★ 男性料理レシピ ～中級編～ ★

「ロールパン」

ロールパン 一人2個



「簡単ローストビーフ」

| | | |
|-----|------------|-------------|
| 材料 | (5～6人分) | |
| | 牛もも肉(かたまり) | 400～450g |
| A { | にんにく | 小1個 |
| | 塩 | 小さじ1/2 2.5g |
| | こしょう | 少々 |
| | オリーブオイル | 小さじ1 |
| A { | 醤油 | 100ml |
| | みりん | 100ml |
| | 酒 | 100ml |

- ① 牛もも肉を30分常温に出しておく。
- ② 牛肉ににんにくのすりおろしたものと塩・こしょうをまぶしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき牛肉を両面焼く。(3分程度)
- ④ 鍋に調味料Aを入れ沸騰させた中に③を入れ15分強火で煮る。
- ⑤ ④を皿に取り出しアルミホイルをかぶせておく。(10分)
- ⑥ ④の肉のあら熱がとれたら煮汁の入った鍋に戻す。
- ⑦ スライスして切り分け、煮汁のソースをかける。

「クリスマスリースサラダ」

| | | |
|-----|----------------|----------|
| 材料 | (6人分) | |
| | じゃがいも | 350g 中3個 |
| A { | マヨネーズ | 73g |
| | プロセスチーズ | 30g |
| | ハム | 30g |
| | パプリカ 赤 | 30g |
| | パプリカ 黄 | 30g |
| | 人参 | 30g |
| | プチトマト | 3個 |
| | ブロッコリー | 大1房 |
| | ※ 薄切りハム (リボン用) | 二枚 |

- ① じゃがいもは皮をむき茹で潰す。
- ② ハム・チーズ・パプリカ・人参を星型の型を使用しくり抜く。
- ③ ②でくり抜いた残りの物は、細かく切る。人参・パプリカは茹でる。
- ④ ブロッコリーは小房に切り、塩ゆでする。
- ⑤ ①に③で細かく切って、茹でたりしたものを入れ混ぜ、マヨネーズで和える。
- ⑥ ⑤を大きいドーナツ状の輪に形を作る。
- ⑦ ⑥の上に茹でたブロッコリーをのせる。
- ⑧ ⑦の上に更に星型にくり抜いたハム・チーズ・人参・パプリカなどを飾る。プチトマトも半分に切り、飾る。
- ⑨ リースの上の部分に薄切りのハムでリボンを作り飾る。



「ミネストローネ」

材料

6人分

| | |
|-------|-------|
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| キャベツ | 120g |
| なす | 1本 |
| 大豆水煮缶 | 100g |
| ベーコン | 15g |
| トマト缶 | 400g |
| 水 | 600cc |
| コンソメ | 1.5個 |

- ① 玉ねぎ・キャベツは食べやすい大きさにカットする。
- ② なすは皮をむき1cm角にして、水にさらしてアク抜きをする。
- ③ 大豆水煮缶の大豆を洗う。
- ④ 鍋に水とコンソメを入れて、野菜と大豆を入れて煮る。沸騰してきたらベーコンを入れる。煮えてきたらトマト缶を入れて少し火を通す。

| 1人分 | エネルギー | 塩分 |
|---------|-------|-----|
| | kcal | g |
| ロールパン | 192 | 0.7 |
| ローストビーフ | 144 | 1.4 |
| リースサラダ | 164 | 0.5 |
| ミネストローネ | 65 | 0.6 |
| 合計 | 565 | 3.2 |

