

★ 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

