



第44回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

2019/11月



●＜フライパン de ローストビーフ＞

材料食材(作りやすい分量)
大沼牛もも肉(ブロック)500g
調味料
塩 小さじ1弱(肉の約1%)
サラダ油 大さじ1
ビーフソース 適量、粗挽きこしょう 適
お好みでホースラディッシュ

＜作り方＞

- ① 牛肉は室温に約1時間おく。
- ② 肉の表面全体に塩をふりかけ、塩のざらざら感がなくなるまで手ですり込む。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、牛肉を加えて中火弱にかける。全体にこんがり焼き色がつくまで4～5分焼く。フタをして弱めの火加減で3～4分、上下を返して3～4分同様に蒸し焼きにする。(蒸し焼きにしていると表面に照りが出る。)
- ④ 肉を取り出してアルミホイルで包み、そのまま冷めるまでおく。(約1時間)
- ⑤ ④の肉を薄くスライスし、皿に盛りつけ粗挽きこしょうをかける。ビーフソース、お好みでホースラディッシュを添える。

●＜グリーンサラダ～ヨーグルトソース＞

材料食材(4人分)
ブロッコリー1/2株、 篠崎さんの有機ほうれん草20g
レタス5～6枚(150g) ミニトマト4個 舟形マッシュルーム4個
オーガニックピーツ小1/2個(100～120g)
調味料
ピーツの酢漬け用:(ナリタヤお料理酢100ml、水100ml)
ヨーグルトソース:マヨネーズ大さじ4
ナリタヤ千葉の牧場生乳100ヨーグルト大さじ4
塩・粗挽きこしょう各少々

＜下準備＞

【ピーツの酢漬け】

ピーツは皮をむいて7mm角に切る。お料理酢と水を合わせた中にピーツを約1時間漬けて冷蔵庫に入れておく。

【ヨーグルトソース】

マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ合わせ、塩、粗挽きこしょうで味を調える。

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分け茎は皮の固い部分を除いてから食べやすい太さ(目安6～7mm)に切って塩(分量外)を加えた熱湯で色よくゆでる。
 - ② レタスは適当な大きさに手でちぎる。ミニトマトは半分に切る。ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
 - ③ 皿に①②を彩りよく盛り合わせ、食べる直前にマッシュルームを3mm幅に幅に切ったのせ、ヨーグルトソースをかけピーツの酢漬けを適量飾る。
- * マヨネーズにヨーグルトを混ぜ合わせたヨーグルトソースはさっぱりしたヘルシーソースになっています。
- * マッシュルームを生で食べる時は新鮮なものを選びましょう。また変色しやすいので、食べる直前に切りましょう。



※画像はイメージです

11月テーマ

『手づくりローストビーフでワインを楽しむ』

●＜カマンベールチーズの生ハム巻き＞

材料食材(4人分)
カマンベールチーズ1個(100g) 生ハム12枚 スイートバジル大6枚
調味料
オリーブオイル少々 お好みで粗挽きこしょう

＜作り方＞

- ① カマンベールチーズは12等分にカットする。バジルは縦半分にか切る。
- ② カマンベールチーズをバジルで巻き、さらに生ハムで巻く。
- ③ 皿に盛り付け、オリーブオイルを少量まわしかけてお好みで粗挽きこしょうを振る。
* ブルーベリージャムなどをのせても、また違った味わいを楽しめます。

●＜ピーツ入りミネストローネ＞

材料食材(4人分)
カゴメ基本のトマトソース1缶(295g) オーガニックピーツ小1/2個(100～120g)
じゃがいも1個 人参1/2本(70g) キャベツ2枚(100g) ベーコン2枚
粉チーズ適宜 スイートバジル1～2枚
調味料
水400ml 塩 小さじ1/2 オリーブ油大さじ1
こしょう少々

＜作り方＞

- ① じゃがいも、人参、ピーツは1cm角に切る。キャベツは芯を除いて2cm角に切り、芯は斜め薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。スイートバジルは粗みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ベーコンを焦がさないように炒め、バジル以外の①の野菜を加えて約2分炒める。弱～中火にし、ふたをして約3分蒸し煮にし、途中2～3回かき混ぜる。
- ③ 水、トマトソース、塩、こしょうを加えて煮込み(約5分)仕上げに粉チーズをかけ、①のスイートバジルをのせる。

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
バゲット	主食:1	140	4.7	0.7	28.8	0.8
フライパン de ローストビーフ	主菜:3	183	10.9	14.4	0.2	0.7
グリーンサラダ～ヨーグルトソース	副菜:2	133	3.8	9.9	9.0	0.5
カマンベールチーズの生ハム巻き	牛乳・乳製品:1	127	8.7	10.0	0.3	1.3
ピーツ入りミネストローネ	副菜:1	160	3.9	9.2	15.6	1.5
りんご	果物:1	57	0.1	0.2	15.5	0.0
	(計)	800	32.1	44.4	69.4	4.8