

● <フライパン de ローストビーフ>

材料食材(作りやすい分量) / 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、お好みで粒マスタードなど、
マッシュポテト【じゃがいも約3個(400~450g)、バター20g、牛乳100ml、塩少々】、
添え野菜【リーフレタス適量】

<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 【マッシュポテトを作る】じゃがいもは皮をむき、1センチ幅程度に切って水にさらす。
鍋にじゃがいもを入れ、かぶる程度の水と塩少々(分量外)と加え、
じゃがいもが柔らかくなるまでゆでる。
鍋ごと湯をきってからじゃがいもを潰し、バターと牛乳を加え、
弱火にかけながらお好みのかたさになるまで加熱する。
- ⑥ ④の肉を薄くスライスし、リーフレタスを敷いた皿に盛りつける。
マッシュポテトを別皿に盛り合わせ、ビーフソース、お好みで粒マスタードなどを添える。



- * 肉は常温に戻し、まんべんなく塩をまぶし、まんべんなく焼き色をつけましょう。
加熱後にしっかり時間をかけることでやわらかく仕上がります。
- * マッシュポテトはあっさり、薄味に仕上げ、温かいポテトにビーフソースと絡めていただくとおいしいですよ！
- * ビーフソースはよく振ってから取り出し、温めて使用してください。

● <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株、ベビーリーフ20g(小1パック)、
リーフレタス5~6枚、ミニトマト(黄)4~5個、無頭カラ付きえび8尾、
調味料 / ヨーグルトソース【マヨネーズ(アマニ油マヨネーズ キューピー)大さじ4(60g)、
プレーンヨーグルト大さじ4(約60g)、
【塩・粗挽き黒こしょう各少々】

<作り方>

- ① ブロッコリーの房は小房に分け、茎は皮の固い部分を除いてから
食べやすい太さに切って(目安:6~7ミリ)、塩(分量外)を加えた熱湯で色よくゆでる。
- ② リーフ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り分ける。
- ③ えびは背ワタを除いてから、熱湯で色よくゆでる。冷めてから殻などを除き、2~3等分に切る。
- ④ 【ヨーグルトソースを作る】マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ合わせ、塩、粗挽き黒こしょうで味を調える。
- ⑤ サラダボウルに①②、ベビーリーフ、③を彩りよく盛り合わせ、食べる食前にヨーグルトソースをかける。

* マヨネーズにヨーグルトを混ぜ合わせ、さっぱりしたヘルシーソースに仕上がっています。

● <オニオンスープ>

材料食材(4人分)たまねぎ1個、刻みパセリ適宜、お好みでとろけるチーズ
調味料 / ブイヨン2個、水4カップ(800ml)、

<作り方>

- ① たまねぎはセナイにそって薄くスライスする。
- ② 鍋にたまねぎ、水、ブイヨンを入れて沸かし、沸騰してから
約10分たまねぎが透き通りやわらかくなるまで中火~中火弱で煮る。
- ③ 器に盛り付け、刻みパセリを散らして仕上げる。

* お好みでスープに、とけるチーズをのせるとコクがプラスされ、
お手軽レシピをワンランクアップできます。



※画像はイメージです

SV・栄養価 (1人分)	くるみ ブレッド	フライパン de ロース トビーフ	グリーンサ ラダ ~ヨーグル トソース~	オニオン スープ	柿	
SV	主食:0.5	主菜:3 副菜:1	副菜:1 主菜:1	副菜:1	果物:1	(計)
エネルギー (kcal)	151	272	180	23	48	674.0
たんぱく質 (g)	4.6	20.7	11.3	0.7	0.3	37.6
脂質 (g)	5.5	11.0	12.9	0.2	0.2	29.8
炭水化物 (g)	20.0	20.9	5.8	5.0	12.7	64.4
塩分相当量 (g)	0.5	2.2	0.6	1.2	0.0	4.5

くるみブレッド : ピーナッツペーストなしで計算

ローストビーフ : 肉全体の1/6量で計算、ビーフソース20g使用で計算

オニオンスープ : チーズなしで計算