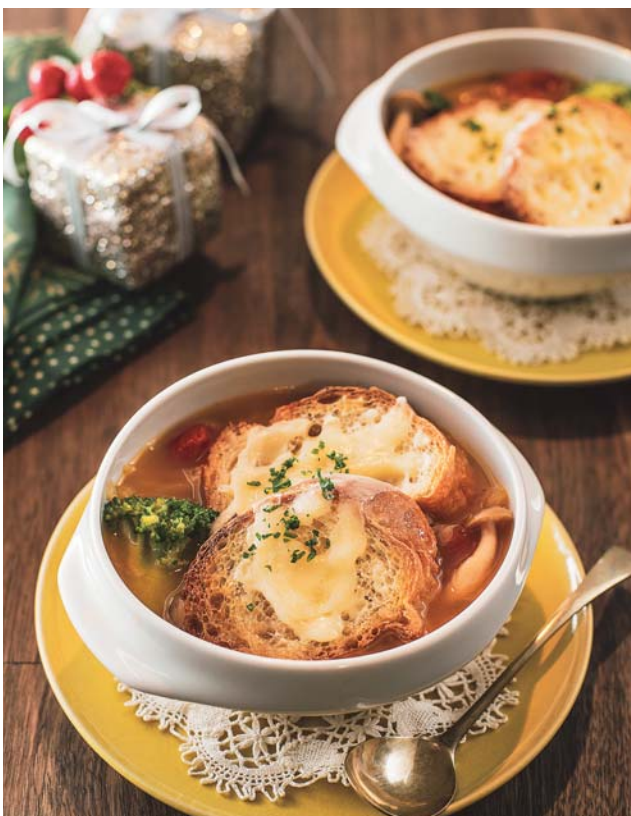




定番にしたい!

## わが家のクリスマスメニュー



表紙のレシピ

### グラタンスープ

調理時間  
25分

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| たまねぎ(薄切り).....大1個           | CO・OPコンソメ.....1個   |
| バター.....10g                 | ●水.....2カップ        |
| しめじ(小房に分ける)<br>.....1/2パック  | 塩、こしょう.....各適量     |
| ブロッコリー(小房に分ける)<br>.....1/2株 | バゲット(スライスしてトーストする) |
| ミニトマト(半分にか切る) 6個            | CO・OPミックスチーズ       |
| バター.....10g                 | .....20g           |
|                             | パセリ(みじん切り).....適量  |

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 234kcal \*食塩相当量: 1.9g

1. ①を耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、電子レンジで5分加熱する。
2. フライパンに②のバターを溶かし、1と③の野菜を強めの中火でたまねぎが軽く色づくまで5～6分炒め、④を入れてひと煮立ちさせる。
3. 器に2を入れ、バゲット・チーズの順にのせオーブントースターでチーズが溶けるまで2～3分加熱し、パセリを散らす。

#### コツ・ポイント

たまねぎを電子レンジで加熱してから炒めることで、時間を短縮できます。



### しっとりおいしい ローストビーフ

調理時間  
25分

※冷やす時間を除く

材料(4人分)

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 牛ももブロック肉.....300g          | たまねぎ(すりおろし).....1/2個 |
| 塩.....小さじ2/3               | 酢、しょうゆ.....各大さじ1と1/2 |
| ①おろしにんにく.....小さじ1          | ●みりん.....大さじ1        |
| 黒こしょう.....適量               | オリーブ油.....大さじ1/2     |
| 産直 ベビーリーフ<br>(有機栽培).....2袋 | マヨネーズ.....大さじ1と1/2   |
| ②ミニトマト(赤・黄).....適量         | CO・OPつぶ入りマスタード       |
| レモン(スライスして4等分)             | .....大さじ1/2          |
| (お好みで).....適量              | ③はちみつ.....小さじ1/2     |
|                            | 黒こしょう.....適量         |
|                            | サラダ油.....適量          |

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 303kcal \*食塩相当量: 2.2g

1. 牛肉に①をすり込み、サラダ油を熱したフライパンで全ての面を焼き、ふた又はアルミホイルをかぶせて弱火で10分程度蒸し焼きにする。
2. 1を二重にしたアルミホイルで包み、粗熱がとれたら冷蔵庫で2時間以上冷やす。
3. 皿に、スライスした2と③を盛り合わせる。
4. ④のたまねぎソースは材料を鍋に合わせてひと煮立ちさせる。⑤のハニーマスタードソースは材料を混ぜ合わせ、それぞれ添える。

#### コツ・ポイント

- 牛ももブロック肉は常温に戻してから調理すると、中まで火が通りやすくなります。
- 工程2で冷やす際、一晩冷やすとスライスするときに、より肉汁が出るのを抑えられます。

ご紹介しています  
P.233で

