

1. ローストビーフ
2. コールスロー
3. コーンポタージュ



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. ローストビーフ

材 料	
牛もも肉ブロック	600g
塩(1.5%)	小さじ1と1/2
粗挽き黒胡椒	少々
オリーブ油	大さじ1と1/2
白ワイン	大さじ3
玉葱(1cm輪切り)	1個分
A 人参(薄切り)	1/2本分
パセリの軸	1本分
グレービーソース	
焼き汁と水	1.5C
ブイヨンキューブ	1/2個
コーンスターチ	小さじ1
水	小さじ2

付け合わせ	
◎マッシュポテト	
じゃが芋	400g
バター	30g
牛乳	1/2C
塩	小さじ1/2
◎ブロッコリーの塩茹で	
ブロッコリー	1株
水	1L
塩(1%)	小さじ2

作 り 方

- ① 肉は1時間前に冷蔵庫から出し常温に戻す。
- ② 肉に塩・胡椒を全面にすり込む。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、強めの中火で全体に焼き色をつけて取り出し、Aの香味野菜をフライパンに並べ入れ、肉を上のにせ、白ワインを肉に振りかけ蓋をして、弱めの中火で10~15分蒸し焼きにする。
- ④ 火を止めそのまま10分位おき、その後アルミ箔に包んでもう10~15分休ませ冷ます。
- ⑤ フライパンに残った野菜の上から水を加え、煮立ってきたらフライパンのご飯をこそげ、刻んだブイヨンキューブを加えて煮とかし、味を見て小鍋にこす。
- ⑥ 油が浮いたら除いて火にかけ、沸騰させコーンスターチを水溶きして加え、とろりとさせる。

- ① 芋は皮をむき、大きめの乱切りか四つ割りにして、水で洗い15~20分位茹で柔らかくなったら湯を切り、もう一度火にかけ鍋を揺すって水気を取り粉をふかせる。
- ② 芋を粘りが出ないように手早くうら漉すかマッシュする。
- ③ 鍋に牛乳とバターを入れ熱くして、芋と塩を入れ大きくかき混ぜる味を見て好みで生クリームを入れても美味しい。
- ① 一口大の小房に分け、軸の固い部分は皮をむいて3~4cm長さの四つ割りにし、1%の塩をした熱湯に入れ、再び沸騰したらざるにあげ冷ます。

2. コールスロー

材 料	
キャベツ	400g
玉葱	1/2個
ピーマン	2個
セロリ	1本
人参	1/2本
グラニュー糖	40g
A 酢	130cc
油	90cc
塩	大さじ1/2
胡椒	少々

作 り 方

- ① 野菜は4~5cm長さのせん切りにする。
- ② 切った野菜をボウルに入れ、砂糖を振りかける。
- ③ Aを煮立てて熱い内に②にかけてよく混ぜ、2~3時間おく。

3. コーンポタージュ

材 料	
コーン缶(クリームタイプ)	1缶(400g位)
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
生クリーム	大さじ2~3
パセリのみじん切り	小さじ1
ホワイトソース	
薄力粉	15g
バター	15g
スープ(湯2Cとブイヨン1個)	
牛乳	1C

作 り 方

- ① ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし、粉を入れて炒め粉がダラーと広がるまでよく炒めてから、牛乳とスープを何回かに分けてのばす。
- ② なめらかになったら中火にかけ、コーン缶を加え、ひと煮立ちしたら調味し、生クリームを加えて混ぜ、器に盛りパセリを散らす。