

ローストビーフ

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	牛もも肉ブロック	500g	① 肉は1時間前に冷蔵庫から出し常温に戻す。
	{ 塩 (1.5%)	小さじ1と1/4	② 肉に塩・胡椒を全面にすり込む。
	{ 粗挽き黒胡椒	少々	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。
	オリーブ油	大きじ1と1/4	
	白ワイン	大きじ2と1/2	
A	{ 玉葱 (1cm輪切り)	1個分	
	{ 人参 (薄切り)	1/2本分	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。
	{ パセリの軸	1本分	
	<u>グレービーソース</u>		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こげをこそげ、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。
	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	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。
	{ 水	小さじ2	

付け合せ

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

豆と蕪 (かぶら) のサラダ

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	ミックスビーンズ	1缶	① 蕪は1cm強の角切りにし、さっと茹でて塩少々を振って冷ます。
	蕪	100g	② 胡瓜も同じ大きさ位の角切りにして、塩を振っておく。
	胡瓜	1本	③ パプリカは種を取り小さめの角切り、アボガドは種を取り賽の目に切っておく。
	赤パプリカ	1/2個	
	アボガド	1個	④ ボウルにAを入れてよく混ぜ、材料をすべて加えて和える。
A	{ マヨネーズ	大きじ3	
	{ ヨーグルト	大きじ3	
	塩	少々	
	胡椒	少々	

ガーリックスープ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ブロッコリー	100g	① ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむいて一口大の
玉葱	1/2個	乱切り。
にんにく	2～3片	② 玉葱・にんにくは薄切り、ベーコンは4～5mm幅に切る。
ベーコン	2枚	③ 鍋に油を入れてベーコンを炒め、玉葱・にんにくを加えしんなり
フランスパンバゲット (薄切)	5～10枚	するまで炒めて水を入れ、ブイヨンを加えて煮る。
ブイヨンキューブ	2個	④ 煮立ったら灰汁を取り5分程煮て、ブロッコリーを入れ、ひと煮
卵	1個	立ちさせ、味を調える。
粉チーズ	適宜	⑤ バゲットを入れて溶き卵を流し入れ、火を止める。
油	大さじ2	⑥ 器に盛ってからチーズを振る。
塩		
胡椒		
水	5カップ	