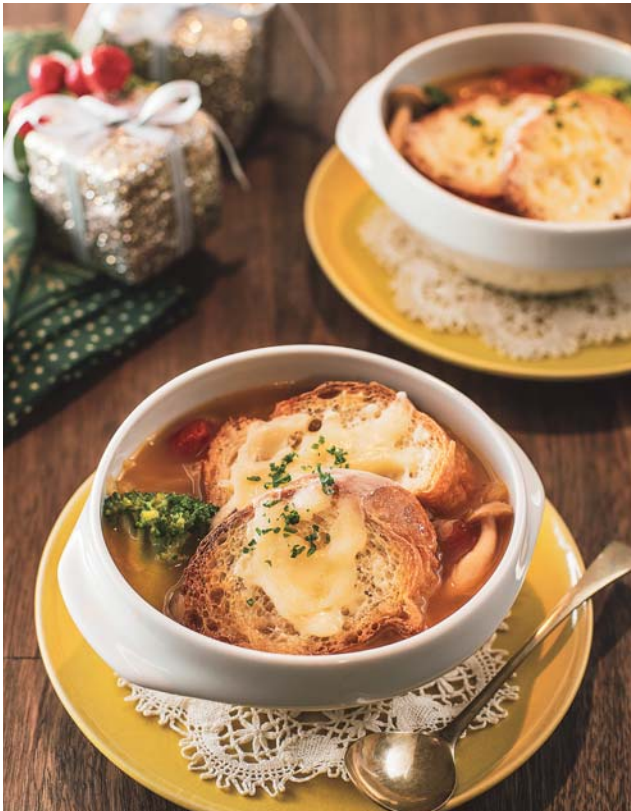


定番にしたい！

# わが家のクリスマスメニュー



## 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

- |  |   |
|--|---|
| <p>① たまねぎ(薄切り) …… 大1個<br/>         バター …… 10g<br/>         しめじ(小房に分ける) …… 1/2パック<br/>         ブロccoli(小房に分ける) …… 4枚<br/>         ミニトマト(半分に切る) 6個<br/>         バター …… 10g</p> | <p>CO・OPコンソメ …… 1個<br/>         ② 水 …… 2カップ<br/>         塩、こしょう …… 各適量<br/>         バゲット(スライスしてトーストする)<br/>         CO・OPミックスチーズ …… 4枚<br/>         CO・OPミックスチーズ …… 20g<br/>         パセリ(みじん切り) …… 適量</p> |
|--|---|

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

- 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。
- 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。
- 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。

**PICK UP**

◎ ミックスチーズ

### 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)

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

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

- 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。
- 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。
- 皿に、スライスした2と③を盛り合わせる。
- 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

**PICK UP**

産直 ベビーリーフ (有機栽培)