

パプリカとねぎマリネの
ローストビーフサラダ

1人分 323kcal/ 食塩相当量 1.8g



作り方の
動画はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter02.html>

材料 (2人分)

牛ももステーキ肉… 1枚 (200g)
塩 …………… ふたつまみ (2g)
粗挽き黒こしょう……………適量
黄パプリカ (乱切り) …… 1/4 個
赤パプリカ (乱切り) …… 1/4 個
長ねぎ (ぶつ切り) …………… 1本
酒 …………… 大さじ 1/2

A	パルサミコ酢 …	大さじ 1/2
	はちみつ ………	大さじ 1/4
	レモン汁 ………	大さじ 1/2
	しょうゆ ………	大さじ 1/2
リーフレタス(手でちぎる) …… 2~3枚 (100g)		
紫キャベツ(小さめの一口大) …… 30g		
輪切りブラックオリーブ …… 8個		

作り方

- 1 牛ももステーキ肉は常温に約15分置いておく。塩と粗挽き黒こしょうをふり、中火に熱したフライパンで表面を1分ずつ焼く。
- 2 焼いた牛もも肉をすぐにアルミホイルで包み、上から布で包んで30分～1時間置き、余熱で中まで火を通す。
- 3 フライパンにパプリカと長ねぎを入れ中火で焼く。焼き目がついたら酒を加えてフタをし、弱火で5分加熱する。
- 4 ボウルにAの調味料を合わせてマリネ液を作り、3を入れて冷蔵庫で約15分味をなじませる。
- 5 2をアルミホイルから出し、そぎ切りにして4に加える。
- 6 リーフレタスと紫キャベツを皿に盛り、5と輪切りブラックオリーブをのせて、残ったマリネ液を回しかける。

※牛もも肉の焼き時間・余熱時間は、肉の大きさ等により適宜調整してください。

MEMO

長ねぎの白い部分には**ビタミンC**や**アリシン**、青い部分には**カロテン**や**カルシウム**が含まれています。長ねぎは青い部分まで無駄なく料理に使いましょう。アリシンは体を温め、血行をよくする働きがあるといわれ、冬に積極的にとりたい栄養素です。



鶏だんごの
トマト煮込み

1人分 372kcal/ 食塩相当量 1.9g



おもてなしやホームパーティー
にもおすすめ! 野菜たっぷりの
"デリ風" ごはんを
ご紹介します

材料 (2人分)

木綿豆腐 …………… 1/2 丁 (150g)
 ブロッコリー (小房に分ける) … 1/2 個
 オリーブオイル…………… 大さじ 1
 にんにく (輪切り) …… 1 かけ分
 玉ねぎ (薄切り) … 1/2 個 (100g)
 トマト缶 (ホール) … 1 缶 (400g)
 みそ …………… 大さじ 1
 鶏ひき肉 (むね肉皮なし) … 100g

玉ねぎ (みじん切り) 1/2 個 (100g)
 A [上新粉 (または片栗粉) 大さじ1
 塩 小さじ 1/4
 黒こしょう 適量
 酒 大さじ1
 黄パプリカ (乱切り) 1/2 個
 じゃがいも (乱切り) 1 個

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し水切りをする。
- 2 ブロッコリーは耐熱容器に入れてフタをし、電子レンジ(600W)で4分加熱し火を通しておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎの薄切りを入れて炒める。
- 4 3にトマト缶とみそを加えてときどき混ぜながら、弱火で8分煮詰める。
- 5 ボウルに1の豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎのみじん切り、Aを合わせてよく混ぜ合わせ肉だねを作る。
- 6 団子状にした肉だね、黄パプリカ、じゃがいもを4に加えてフタをして5分、フタを外して5分煮詰める。
- 7 2のブロッコリーを加えて器に盛りつける。



MEMO

鶏だんごの中にたっぷりと玉ねぎを加えることで、無理なく野菜の摂取量を増やすことができます。トマト煮込みの味つけにみそを使うと、塩を使うよりもコクが生まれ、深みのある味わいになるのでおすすめです。



共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧ください！

