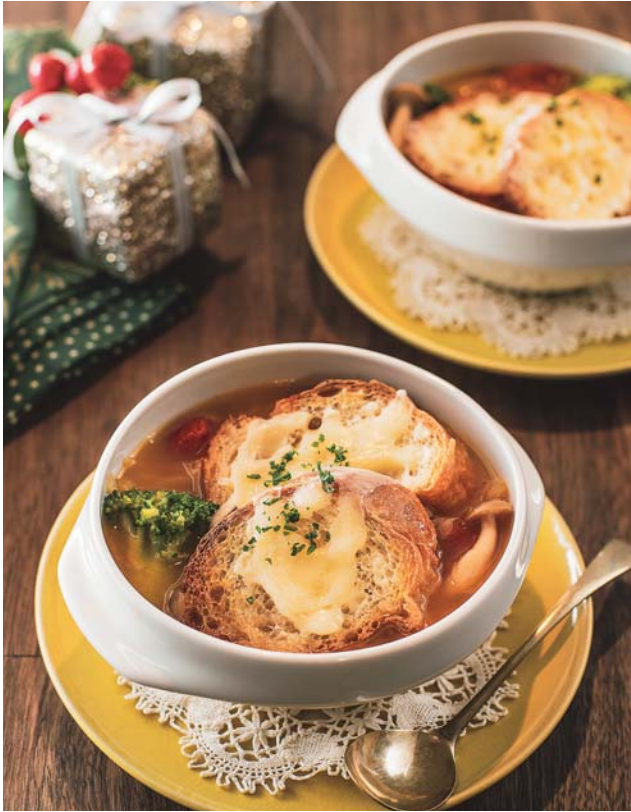


定番にしたい!

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)……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)……4株	バゲット(スライスしてトーストする)
ミニトマト(半分に切る)……6個	CO・OPミックスチーズ
バター……10g	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)

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	マヨネーズ……大さじ1と1/2
(有機栽培)……2袋	CO・OPつぶ入りマスタード
②ミニトマト(赤・黄)……適量	③はちみつ……大さじ1/2
レモン(スライスして4等分)	④黒こしょう……適量
(お好みで)……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

- 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)



コープみらい

コープみらいの広報誌
2019年12月号(第81号)

発行日/2019年12月1日
発行/生活協同組合コープみらい

編集/コミュニケーション推進部 <https://mirai.coopnet.or.jp/>
〒336-8523 埼玉県さいたま市南区根岸1-5-5 TEL.048-789-6401