



意外とお手軽!
定番にしたい
ローストビーフ

POINT

事前に工程3まで作って冷蔵庫で冷やしておくことで薄く切りやすくなり、食べるときは4だけで済みます。

工程3の加熱時間は、ブロック肉の高さや重量によって異なります。400gでも高さが低めのものは1分50秒、450g以上のものは2分30秒～3分が目安です。

調理時間
40分

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 203kcal *食塩相当量: 1.9g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 牛もも肉ブロック……400g | CO・OP 野菜たっぷり和風ドレッシング……大さじ4 |
| おろしにんにく……1片 | オリーブ油……適量 |
| 塩……………小さじ2/3 | |
| 黒こしょう……………適量 | |
| ベビーリーフ、ミニトマト、 | |
| にんにくチップ…各適宜 | |

1. 牛肉の全体に①をすり込んで15分ほどおいたら、キッチンペーパーで水気を取る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1の全面を焼き色がつくまで焼く。
3. 火からおろして、粗熱が取れたらラップで包み、電子レンジで約2分加熱し、さらにアルミホイルとタオルで包んで15～20分おいて余熱で中まで火を通す。
4. 3を薄く切って器に盛り、②とドレッシングを添える。

豪華な一品に!

カマンベールチーズで
チーズフォンデュ

POINT

具材は、じゃがいもやえび、にんじん、かぼちゃ、ヤングコーンなどでもおいしくお召し上がりいただけます。

チーズが冷めたら再度電子レンジに少しかけると、とろりとして具材に絡めやすくなります。

調理時間
15分

1人分(レシピ1/2量)
*カロリー: 322kcal *食塩相当量: 1.1g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

- | | |
|--------------------|-----------------|
| カマンベールチーズ……1個 | アボカド(2cm角に切る) |
| 冷凍ブロッコリー……………1/2個 | ①……………1/2個 |
| (包装表記通りに加熱する)……80g | ミニトマト……………4個 |
| CO・OP ポークウインナー | パン(バゲット) |
| ② ブラウンマイスター……………3本 | (一口大に切る)……………適量 |
| (ゆでて3等分に切る)……………3本 | ピンクペッパーまたは |
| 黄パプリカ(2cm角に切って | ブラックペッパー(お好みで) |
| 電子レンジで30秒加熱)……1/4個 | ……………適宜 |

1. カマンベールチーズ上部の、端から3mm程度内側に円を描くように切り目を入れ、耐熱皿にのせて電子レンジで30秒弱加熱する。
2. 1の切り目を入れた上面部分を取り除き、ラップをして再度電子レンジに20秒かける。
3. 大皿の中央に小皿を置いて2のをせ、周囲に①を彩りよく盛り付け、別皿にパンのをせ、チーズにピンクペッパーまたはブラックペッパーをかける。

