

# weekly FoodNote オープンでつくる 本格ローストビーフ



「トップバリュ グリーンアイ  
タスマニアビーフ」を使った  
レシピです。



エネルギー(1人分) **347 kcal**  
塩分(1人分) **3.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

## ワンポイントアドバイス

厚みがある肉でも、  
アルミ箔に包んで肉汁を  
閉じこめることで、中まで  
ジューシーに仕上がります。

## 材料(4人分)

●タスマニアビーフ ももかたまり……………400g	●たまねぎ……………1/2個
●塩……………小さじ1	●パセリの茎……………少量
●こしょう……………少々	●セロリーの葉……………1本分
●トップバリュセレクト A 超特選丸大豆しょうゆ ……………60ml	●サラダ油……………小さじ2
●ワイン 赤……………大さじ3	●砂糖……………大さじ2
	●黒こしょう……………少々
	●おろししょうが……………小さじ1

【付け合わせ】

●マッシュポテト……………200g	●みずな(長さ4cmに切る)……………80g
●たまねぎ(薄切り)……………1/2個	●レモン(半月切り)……………1/4個
●黒こしょう……………少々	

## 作り方

- ① Aの調味料は合わせてソースを作っておく。
- ② 肉は常温に戻し、塩・こしょうを全体にすり込む。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、②の肉を焼き、全体に焼き目が付いたら取り出す。
- ④ 天板に香り付け用のたまねぎ・パセリの茎・セロリーの葉の半量を敷いて③の肉をのせ、もう半量をかぶせて包み、あらかじめ250℃に熱しておいたオープンで約15分焼く。
- ⑤ ④から肉のみを取り出し、アルミ箔に包み約20分置いて、余熱で火を通す。  
※取り出す際はやけどにご注意ください。
- ⑥ ⑤の肉をアルミ箔から取り出し、①のソースに約30分漬け、お好みの厚さに切りわかる。
- ⑦ 器に⑥の肉を盛り、①のソースをかけ、黒こしょうを振ったマッシュポテト・たまねぎ・みずな・レモンを添える。

※写真は4人前のイメージです。

**オーストラリア**

オーストラリアフェア

7.20(金)→7.22(日)



「トップバリュ グリーンアイ  
タスマニアビーフ」を使った  
レシピです。



エネルギー(1人分)

**376kcal**

塩分(1人分)

**2.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

**ワンポイントアドバイス**

肉は脂身も取り除かずに  
使いましょう。口あたりが  
なめらかに仕上がります。

## 材料(4人分)

- タスマニアビーフロース  
ステーキ用(一口大に切る)  
…………… 300g
- 水……………2カップ(400ml)
- トップバリュ 月桂樹の葉  
(ローレル/ベイリーブス)  
…………… 1枚
- にんにく(みじん切り)…………… 1片
- たまねぎ(幅1cmに切る)…………… 1/2個
- フランスパン(厚さ1cmに切る)  
…………… 1/2本
- トップバリュ エキストラ  
パーズンオリーブオイル  
…………… 小さじ2
- オレンジ(皮をむき厚さ5mmの半月切り)  
…………… 1個
- 塩…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々
- イタリアンパセリ…………… 適量

## 作り方

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒め、  
香りが出たら、たまねぎを加え炒める。
- ② たまねぎが透き通ってきたら肉を加え、  
表面に焼き色がつくまで炒める。
- ③ ②の鍋に水・ローレルを加え、沸騰したら  
塩・こしょうを加え、アクを取り除きながら  
20分以上煮る。
- ④ 水分が無くなったらローレルを取り除き、  
肉のあら熱が取れたらフードプロセッサーに  
約20秒かけ、深さのある器に盛りつける。
- ⑤ フランスパンはオーブントースターで軽く焼き、  
④のリエットを塗り、オレンジ・イタリアンパセリ  
をのせる。

**オーストラリア**

オーストラリアフェア

7.20(金)~7.22(日)



「オーストラリア産オレンジ」を使ったレシピです。



エネルギー(1人分) **179kcal** 塩分(1人分) **2.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 **主菜** 牛乳・乳製品 果物

**ワンポイントアドバイス**

食材の大きさ、厚みはすべて同じくらいにそろえておくと、美しく盛りつけられます。

## 材料(4人分)

- 生みなまぐろ(養殖)刺身用 柵(厚さ5mmに切る)…… 150g
- トップバリュ モッツアレラチーズ(厚さ5mmに切る)…… 100g
- アボカド(厚さ5mmの半月切り) …… 1/2個
- レモン汁 …… 小さじ2
- オレンジ(皮をむき厚さ5mmの半月切り) …… 1/2個
- 塩 …… 小さじ1/4
- 黒こしょう …… 少々
- トップバリュ エキストラバージンオリーブオイル …… 小さじ1
- 「A」●トップバリュセレクト 超特選丸大豆しょうゆ …… 大さじ2
- 「L」●みりん …… 大さじ1/2

## 作り方

- ① ボウルにAを合わせたら、まぐろを入れ10分以上漬ける。
- ② アボカドはレモン汁をかけておく。
- ③ ①のまぐろは漬け汁を軽く切り、半量の上にモッツアレラチーズ・アボカドの順に重ねる。残りのまぐろも同様にモッツアレラチーズ・オレンジの順に重ねる。
- ④ ③を器に盛りつけ、全体に塩・黒こしょうを振り、オリーブオイルを回しかける。

**オーストラリア**

フェア

7.20金 → 7.22日



「トップパリュ グリーンアイ  
タスマニアビーフ」を使った  
レシピです。

エネルギー(1人分)

**457 kcal**

塩分(1人分)

**3.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・卵

果物

※写真は1人前のイメージです。

## 材料(4人分)

- タスマニアビーフローズステーキ用… 4枚(480g) ……【付け合わせ】
- パプリカ 赤(一口大に切る)… 1/2個
- パプリカ 黄(一口大に切る)… 1/2個
- ズッキーニ(厚さ5mmに切る)… 1本
- サラダ油… 大さじ1/2
- 酒… 大さじ2
- A ●トップパリュセレクト 超特選丸大豆しょうゆ… 大さじ4
- B ●トップパリュ グリーンアイしょうが(すりおろす)… 40g
- にんにく(すりおろす)… 12g
- 砂糖… 大さじ2

## 作り方

- ① 肉は常温に戻し、包丁で筋を切り、Aを合わせた漬け汁に約20分漬け込む。
- ② フライパンに油を引かずにパプリカ赤・パプリカ黄・ズッキーニを入れ中火で約2分焼いたら、器に移す。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の肉を強火で片面約1分、裏返して弱火にし約1分焼いたら、取り出して器に移す。
- ④ ③のフライパンに①の漬け汁とBの調味料を入れ、弱火で約30秒煮てソースを作る。
- ⑤ 器に②の付け合わせと③のステーキを盛り、④のソースをかける。

**ワンポイントアドバイス**

ソースはしょうがの風味が  
飛んでしまわないよう、  
煮詰め過ぎに注意しましょう。

**オーストラリア**

フェア

7.20(金)~7.22(日)



「トップバリュ グリーンアイ  
タスマニアビーフ」を使った  
レシピです。

エネルギー(1人分)

**404kcal**

塩分(1人分)

**2.3g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

**ワンポイントアドバイス**

さっぱり味に仕上げたいときは、  
トマトは缶詰でなく  
生のものを使うとよいでしょう。

## 材料(4人分)

- タスマニアビーフコース  
ステーキ用(2cm角に切る)…320g
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- たまねぎ(1.5cm角に切る)…1/2個
- なす(1.5cm角に切る)…1/2本
- セロリ(1.5cm角に切る)…1/3本
- ズッキーニ(1.5cm角に切る)…1/2本
- パプリカ 赤・黄(1.5cm角に切る)  
……………各1/2個
- ぶなしめじ(石づきを落としほぐす)  
……………1パック(100g)
- エリンギ(1.5cm角に切る)  
……………1/2パック(50g)
- にんにく(薄切り)…1片
- トップバリュ カットトマト…1缶
- コンソメスープの素(顆粒)  
……………1袋(4.5g)
- ワイン 赤……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- トップバリュ エキストラ  
バージンオリーブオイル  
……………大さじ1・1/2

【付け合わせ】

- アボカド(1cm角に切る)……………1個
- かいわれ(根を切り2等分にする)  
……………1パック(50g)
- たまねぎ(薄切り)……………1/2個
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- タイム……………4本

## 作り方

- ① 肉は常温に戻しておく。
- ② 鍋にオリーブオイル大さじ1・にんにくを入れ弱火で熱し、  
香りが出たらたまねぎを炒め、透き通ってきたら  
角切りにした野菜とぶなしめじ・エリンギをすべて加えて  
約3分炒める。
- ③ ②の鍋にカットトマト・コンソメスープの素・ワイン・  
塩・こしょうを入れ、弱火で約20分煮る。
- ④ ①の肉に塩・こしょうを振り、オリーブオイル大さじ1/2を  
熱したフライパンで、肉を転がしながら焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ アボカド・かいわれ・たまねぎは混ぜ合わせ、塩・こしょうを振る。
- ⑥ ④のステーキと③のラタトゥイユを軽く混ぜ合わせて  
器に盛りつけ、⑤の付け合わせとタイムを添える。

**オーストラリア**

Australian Fair Trade

7.20(金)→7.22(日)



「オーストラリア産  
生みなみまぐろ」を使った  
レシピです。



エネルギー(1人分) **144kcal**  
塩分(1人分) **0.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・卵・豆 果物

**ワンポイントアドバイス**  
塩ダレに唐辛子やタバスコ  
などを加えて、ピリ辛風味に  
するのもおすすめ!

## 材料(4人分)

- 生みなみまぐろ(養殖)刺身用 柵 …………… 200g
  - 塩…………… 小さじ1/5
  - こしょう…………… 少々
  - みずな(長さ3cmに切る)…………… 80g
  - たまねぎ(薄切り)…………… 1/4個
  - パプリカ 赤(千切り)…………… 1/4個
  - サラダ油…………… 大さじ1/2
- A
- レモン汁…………… 大さじ3
  - 長(白)ねぎ(みじん切り)…………… 1/2本
  - にんにく(みじん切り)…………… 1片
  - ごま油…………… 大さじ2
  - 塩…………… 小さじ1/3
  - こしょう…………… 少々

## 作り方

- ① Aの食材をすべて合わせて、塩ダレを作る。
- ② みずな・たまねぎ・パプリカは合わせておく。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、塩・こしょうを振ったまぐろを柵のまま入れて  
転がしながら焼き、表面の色が変わってきたら  
取り出し、厚さ1.5cm程度に切る。
- ④ 器に②の野菜を盛り、周りに③のまぐろを  
盛りつけ、両方に①の塩ダレをのせる。

**オーストラリア**

Australia フェア Fair

7.20金→7.22日



「オーストラリア産  
生みなみまぐろ」を使った  
レシピです。

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)  
**340kcal** **0.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

**ワンポイントアドバイス**

アボカド、オクラなどを加えても  
おいしく仕上がります。  
お好みでアレンジしましょう。

## 材料(4人分)

- 生みなみまぐろ(養殖)刺身用 柵(ぶつ切り) …… 200g
- きゅうり(乱切り) …… 1本
- パプリカ 赤・黄(2cm角に切る) …… 各1/2個
- トマト(2cm角に切る) …… 1個
- ごはん …… 600g
- 長(白)ねぎ(白髪ねぎにする) …… 1/2本
- バジル …… 20g
- いりごま 白 …… 小さじ1

- トッピング用  
●トップバリュeselect 超特選丸大豆しょうゆ …… 大さじ1
- トップバリュ 料理酒 …… 大さじ1
- A ●コチュジャン …… 小さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- こしょう …… 少々

## 作り方

- ① Aの調味料はすべて合わせておく。
- ② まぐろ・きゅうり・パプリカ・トマトを①の調味料で和える。
- ③ 器にバジルの葉を敷き、ごはんを山型に盛り、②を盛りつける。
- ④ 最後にごまを振り、白髪ねぎをのせる。