



カロリー(1人分)

167 kcal

塩分(1人分)

2.0 g

※カロリー、塩分はレシピを4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)

- オリーブオイル・大さじ1
 - にんにく(みじん切り)・1片
 - たまねぎ(みじん切り)・1/2個
 - 白ワイン・1/4カップ(50ml)
 - カゴメ 基本のトマトソース forCooking・・・1パック
 - ブイヨン(固形スープの素1個を水600mlで溶く)・3カップ(600ml)
 - ブイヤベースセット・1パック
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々
 - イタリアンパセリ・適量
- <アイオリソース>
- にんにく(すりおろす)・1/2片
 - マヨネーズ・大さじ3
 - オリーブオイル・大さじ1
 - A・レモン汁・大さじ1/2
 - 塩……………少々
 - パセリ(みじん切り)・適量

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、香りが出たらたまねぎを入れてさらに炒める。
- ② ①に白ワイン・トマトソース・ブイヨンを加え2~3分煮る。
- ③ ②にブイヤベースセットの具材を入れ5~6分煮て、塩・こしょうで味をととのえたら器に盛り付け、イタリアンパセリを添える。

バゲットと一緒にどうぞ

<にんにく風味マヨネーズ アイオリソース>
ボウルにAを入れ泡立て器でよく混ぜ、
にんにくを少しずつ入れながら味を調整する。



カロリー(1人分)

370kcal

塩分(1人分)


3.0g

※カロリー、塩分はレシピを4人分として算出しています。

※写真はイメージです。

材料(3~4人分)


<ローストビーフ>

- サラダ油…………… 小さじ2
-  タスマニアビーフ
ももローストビーフ用かたまり
(オーストラリア産) (常温に戻し、
塩小さじ1-1/3、黒こしょう少々を全体にすり込む)
…………… 300g



- 「● 赤ワイン…………… 大さじ3
- A ● 塩…………… 小さじ1/3
- 「● 黒こしょう…………… 少々

<ドーフィネ風グラタン>

- にんにく(皮をむいて半分に切る)…1片
- じゃがいも(皮をむいて薄切り)…2個
- 塩…………… 小さじ1/2

- こしょう…………… 少々
- ナツメグ…………… 少々
- 牛乳…………… 3/4カップ(150ml)
-  とろけるミックスチーズ…40g
- パセリ(みじん切り)…………… 少々

<付け合わせ>

-  ベルジャポン プルサン ペッパー
(食べやすい大きさに切る)…1個(100g)
- **エスビー食品**
マヨネーズ入りマスタード…適量
-  ブロッコリー(小房に分け
電子レンジで約1分半加熱する)…175g

作り方

<ローストビーフ>

- ① フライパンにサラダ油を熱し、タスマニアビーフを焼き、全体に焼き目がついたら肉をホイルできっちりと包み、フライパンに戻しふたをして焦げないように転がしながらさらに6~7分焼く。
- ② ①が焼けたら器にとり、冷めたら肉をホイルから取り出し5mmくらいの厚さに切る。残った肉汁をフライパンに戻しAを入れ1~2分煮て小皿に入れる。

<ドーフィネ風グラタン>

- ③ 耐熱容器ににんにくの切り口をこすりつけたらじゃがいもを入れ、塩・こしょう・ナツメグを振り、牛乳を入れる。
- ④ ③をオープン(220℃)で約12分加熱し、途中ミックスチーズを振ってさらに約3分加熱し、パセリを散らす。

- ⑤ 大きめのプレートに②・④・プルサン・マスタード・ブロッコリーを添える。

※ ローストビーフは食べるとき②のソースをかけてどうぞ。



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- カステラ(2cmの角切り)……………200g
- オレンジーナ……………240ml
- 〔A〕
- 洋梨(5mmの角切り)……………1/4個
- 砂糖……………大さじ1
- 生クリーム(砂糖小さじ1で六分立てにする)……………60g
- 洋梨(2cmの角切り)……………1個
- オレンジ(2cmの角切り)……………1個
- バニラアイスクリーム……………60g
- 【飾り用】
- ラズベリー……………4個
- チャービル……………お好みで
- 洋梨(皮付きのくし形切り)……………1/2個

作り方

下準備

- ① カステラはオレンジーナを注ぎ、約15分浸しておく。
 - ② Aを混ぜ合わせ、電子レンジ(500W)で約2分加熱して洋梨ソースを作る。
- ① 器に半量の洋梨ソース・半量のカステラを入れる。
※「半量」は1人分の分量の半分。
 - ② ①に生クリームを入れ、残りのカステラ・洋梨・オレンジの順に盛り付け、バニラアイスクリームをのせる。
 - ③ ②に残りの洋梨ソースをかけ、飾り用のラズベリー・チャービル・洋梨を添える。