

2023 年 12 月号

【料理名】 ローストビーフのミルフィーユ



【主材料】（直径 7 cmのセルクル型 2 個分）

ローストビーフ（市販）……10 枚  
じゃがいも…… 1 個（正味 120g）  
A バター……10g  
A 牛乳……大さじ 2  
A 塩、こしょう……各少々  
アボカド…… $\frac{1}{2}$ 個  
B レモン汁……小さじ 1  
B オリーブ油……小さじ 2  
B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$   
B こしょう……少々  
にんじん（ピーラーでリボン状に削る）……適量

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむいてさっと水にくぐらせ、ラップで包んで 600Wの電子レンジで 3 分 30 秒加熱して柔らかくする。熱いうちにフォークでつぶし、A を混ぜる。
2. アボカドはフォークでつぶしてB を混ぜ、なめらかにする。
3. セルクル型に 1、2 の順に詰めて型をはずし、ローストビーフを形よくのせる。にんじんを飾り、塩、こしょう、オリーブ油各少々をかける。

※セルクル型がない場合は、よく洗って乾かした牛乳パックを縦長に切ってオーブン用シートを巻き、直径 7 cmの筒状にして代用してください。ペットボトルを切ったものでも。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。