

2025 年 12 月号

【料理名】ステーキ肉でローストビーフ



【献立】

カリフラワーとラディッシュのサラダ

オニオングラタンスープ

【調理時間】 10 分

【カロリー】 262 kcal

【塩分】 2.2g

【主材料】（2 人分）

牛もも肉（ステーキ用・厚さ 2 cm のもの）…… 1 枚

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A こしょう……少々

玉ねぎ……1/6 個

にんにく…… 1 片

白ワイン（または酒）……大さじ 1

マッシュポテト、クレソン……各適量

【作り方】

1. 牛肉は焼く 30 分前から室温におく。玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
2. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、牛肉の両面に A をふって入れる。強めの中火で両面を 1 分 30 秒ずつ焼く。肉の下に玉ねぎとにんにくを敷いてワインをふり、ふたをして弱火で 2 分蒸し焼きにする。肉をとり出してアルミ箔で包み、20 分休ませる。
3. ②のフライパンに水 50 ml、塩とこしょう各少々を加え、半量になるまで煮つめ、こす。
4. ②の肉を薄くそぎ切りにして器に盛り、マッシュポテトとクレソン、好みで③の野菜を添え、③をかける。

【料理名】マッシュポテト（作りやすい分量）

【作り方】

1. じゃがいも 2 個は皮をむき、6 等分に切って洗う。牛乳 100 ml は煮たつ直前まで温めておく。
2. 鍋にじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水と塩少々を加えて火にかけ、柔らかくゆでる。湯を捨ててなめらかにつぶし、牛乳とバター 10g、塩とこしょう各少々を加えて混ぜながらひと煮たちさせる。

●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。