

料理レシピ

産業給食

和洋折衷で年配の方にもアピール
ローストビーフ膳

食卓を豪華に飾るローストビーフは、ほどよく柔らかく、さっぱりと食べられ、年配の方にも人気の肉料理。ガーリックライスと酒粕スープを添えました。和の角皿に姿よく盛れば、和洋折衷の上品な定食メニューのできあがりです。

- 1.ローストビーフ (D257KOH)
- 2.ガーリックライス (A78WOD)
- 3.酒粕スープ (B39TRC)

1.ローストビーフ (D257KOH)

【材料】：1人分

牛もも肉かたまり	100g
塩	適量
こしょう	適量
サラダ油	適量
◆醤油	50g
◆みりん	25g
◆料理酒	25g
◆おろしにんにく	15g
クレソン	適量
リーフレタス	適量

【作り方】

- ①牛もも肉のかたまりは、冷蔵庫から出して室温に戻しておく。
- ②①に塩、こしょうをたっぷりすりこむ。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②のすべての面に焼き色を付ける。
- ④火を極弱火にし、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤肉をアルミホイルで2重に包み、その上から布巾で包んで1時間おく。
- ⑥フライパンに残った肉汁と◆の材料を入れて軽く混ぜ、沸騰させる。
- ⑦⑤は3ミリの厚さにスライスして器に盛る。
- ⑧⑥のソースをかける。
- ⑨クレソンとリーフレタスを添える。

2.ガーリックライス (A78WOD)

【材料】：1人分

ごはん	200g
にんにく	10g
バター	適量
サラダ油	適量
醤油	6g
パセリ	少々

【作り方】

- ①フライパンでサラダ油を熱し、薄くスライスしたにんにくを弱火で揚げ焼きにする。
- ②にんにくがきつね色になったら取り出す。
- ③フライパンにバターを加え、中火でご飯を炒め、醤油をまぶし入れる。
- ④③に、にんにくスライスを混ぜる。
- ⑤器に盛り、パセリをふる。

3. 酒粕スープ (B39TRC)

【材料】：1人分

酒粕	30g
コンソメ	適量
水	120g
生クリーム	適量
ブラックペッパー	適量

【作り方】

- ①水を沸騰させ、火を止めて酒粕を溶かし入れる。
- ②コンソメを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③器に入れて生クリームをかけ、ブラックペッパーをふる。