

■ 4人分

オリーブ・ビーフ

材 料

サラダ油	大さじ1
A 合挽き肉	100g
玉ねぎみじん切り	大さじ2
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
塩・こしょう	少々
牛肉薄切り	4枚(約200g)
塩・こしょう・小麦粉	各少々
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1.5
B 水	400cc
コンソメの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	50cc
こしょう	少々

Check Point

小麦粉をうす茶色にじっくり炒めると、深みのある本格的なソースになります。

所要時間 40分

作り方

- ボウルにAを入れ、少しねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- 牛肉を広げ、全体に軽く塩・こしょう・小麦粉を振りかける。①をのせてオリーブの形に巻き、ようじで止める。***スパゲッティで止めてもOKです。**
- フライパンにサラダ油を熱し、②を中火強で焼く。全体に焼き色がついたら一旦、肉を取り出す。同じフライパンにサラダ油と小麦粉を加え、うす茶色になるまで**弱火～中火弱**でじっくりと炒める。**B**を入れ、焼いた肉を戻しコトコトの火加減で25～30分煮込む。

ころころ野菜のマセドアンサラダ

■ 4人分

材 料

じゃがいも(さいの目)	2個 (240g)
にんじん(さいの目)	1/4本
塩・こしょう・砂糖	各少々
レモン汁又は酢	小さじ1
きゅうり(板ずり→さいの目)	1/2本
プロセスチーズ(さいの目)	30g
マヨネーズ	大さじ4

作り方

- 耐熱容器に、にんじんとじゃがいも、水も大さじ1位入れラップをする。600wのレンジで5～6分位加熱する。
- やけどに注意し**、熱いうちに①に、塩・こしょう・砂糖・レモン汁で下味をつける。粗熱が取れたら、きゅうり、チーズを加えて、マヨネーズで和え、器に盛る。

所要時間 15分

Check Point

火の通りが同じになるように、サイズをそろえて切りましょう。マヨネーズは、冷めてから入れないと分離します。

■ 4人分



所用時間 15分

作り方

- ① えびは尾を残して殻を剥き、背中に軽く切り込みを入れ、背わたを取り出す。酒を適量ふりかけて洗っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんにくを少し色づくまで炒める。えびも加えて色が変わるまで炒め、塩・こしょうを加えて軽く炒める。
温かいごはんを入れ、Cを加えて手早く混ぜあわせる。
- ③ 軽く濡らした茶碗に②をつめ、ひっくり返して皿に盛る。
温泉卵、又は目玉焼きを上へのせ、ねぎを散らす。

■温泉卵の作り方

- ① 水1000ccを鍋に入れて火にかける。沸騰したら火を止め、水200ccと卵をそっと加えてフタをし、12～4分おくと温泉卵の出来上がり。

材 料

サラダ油	大さじ2
玉ねぎ(みじんぎり)	1/2個
にんにく(みじんぎり)	1片
えび(背わたを取る→酒で洗う)	8尾
塩・こしょう	各少々
ごはん	茶碗4杯(600g)
C スイートチリソース	大さじ2
ナンプラー(魚醤)	大さじ1
中華スープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々～
温泉卵	4個
万能ねぎ(小口切り)	4本

Check Point

ご飯は温かい状態で使いた
よう。
柔らかいより、少し固めに炊
けたごはんの方がより美味し
く仕上がります。
ナンプラーが苦手なら、醤油
で代用しても可。

ワンプレート盛り付けのコツ

Point

■大きめの皿で、余白を意識

大きめの皿を選び、余白を持たせるとおしゃれで、高級感が出ます。

■料理はバランスよく、皿の中心に寄せて

大きいものから盛り付け、バランスよく中心に寄せると、まとまりよく仕上がります。

■彩りを意識しよう

いろいろな色の野菜、食材を使えばおしゃれさだけでなく、栄養のバランスもよくなります。

■大皿の上に小皿を重ねてのせましょう。

ちょっとしたおかず・デザート・スープなどは、かわいいお皿に入れてから大皿にのせると、よりおしゃれに。