

簡単ローストビーフ！

[作り方]

- ①牛肉にすりおろしにんにく、マキシマムで下味をつける。
- ②フライパンにオイルをひきお肉のまわり全体が焼き目つくまで炒めていく。
- ③全体に焼き目がついたら取り出しラップで包みジップロックに入れる。
- ④炊飯器に90度位のお湯とお水をいれそこにお肉をいれ炊飯器の保温ボタンを押し40分置いておく。
- ⑤にんにくと玉ねぎをみじん切りにしてフライパンに醤油だれの調味料と一緒にいれ一煮立ちさせたら火を止め粗熱を取っておく。
- ⑥40分経ったら取り出し薄くスライスし、ソースをかけて完成。

[材料]

牛もも肉…250～300g
マキシマム…適量
おろしにんにく…1片
オリーブオイル…適量
お湯…700cc
お水…100cc

—醤油だれ—
玉ねぎ…1/4
醤油…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…大さじ1/2
お酢…大さじ1/2
にんにく…1片

かぼちゃのポタージュ

[作り方]

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむき薄切りにします。玉ねぎは薄切りにします。
- ②鍋にバターと玉ねぎを入れ炒めます。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、かぼちゃ、水、コンソメ顆粒を入れ中火で20分加熱し、かぼちゃがやわらかくなったら火から下ろします。
- ④ミキサーに③、Aを入れなめらかになるまで攪拌します。
- ⑤鍋に戻し入れ、中火で加熱します。沸騰直前になったら味を調べ、器に注ぎ、パセリのみじん切りをかける。

[材料]

かぼちゃ…300g
玉ねぎ…30g
バター20g

水…200ml

A牛乳…400ml
A生クリーム…100ml
A砂糖…小さじ4

コンソメ顆粒…小さじ2

パセリ…適宜

