

ステーキ肉1枚でも、かさのある野菜を組み合わせればボリュームがでます。煮るだけのスープ風のおかずと、電子レンジで作れるかぼちゃのディップで、味と彩りに変化を

main

サラダ仕立てのステーキ

材料(2人分)

牛肉(ステーキ用)*—大1枚(250g)

塩—小さじ1/4

黒こしょう—少々

サラダ油—大さじ1/2

水菜—100g

紫たまねぎ または たまねぎ—30g

ワインビネガー(白)—大さじ1

塩—小さじ1/4

こしょう—少々

オリーブ油—大さじ2

フライドオニオン(市販品)—適量

*サーロインやリブロース、脂肪分の少ないももやヒレ肉などでも作れます

作り方

1. 水菜は、4cm長さに切ります。紫たまねぎは、薄切りにします。両方一緒に冷水に放し、パリッとしたら水気をよくきります。

2. Aは合わせます。

3. 肉は、塩、こしょうをふります。

4. フライパンに油を熱し、肉を入れます。強火で焼き色をつけます。中火にして約1分焼き、裏返してさらに1分ほど焼きます。ひと口大に切り、野菜と一緒にAであえます。

5. 皿に盛り、フライドオニオンを散らします。

1人分592kcal

sub.1

小たまねぎとにんじんのスープ煮

材料(2人分)

にんじん—1/2本(100g)

小たまねぎ(ペコロス)—6個

白ワイン—大さじ1

塩・こしょう—各少々

(あれば)セルフィーユ—2本

〈スープ〉

水—カップ2(400ml)

スープの素(顆粒)—小さじ1/2

作り方

1. にんじんは、1.5cm厚さの輪切りにします。ペコロスは両端を切り、皮をむきます(少しぬらすと、むきやすくなります)。

2. 鍋にスープを温め、1を入れて強火で煮ます。沸とうしたら、ワインを加えます。弱火にしてふたをし、約15分、野菜がやわらかくなるまで煮ます。塩、こしょうで味をととのえます。器に盛り、セルフィーユを飾ります。

1人分61kcal

sub.2

かぼちゃとクリームチーズのディップ

材料(2人分)

かぼちゃ—100g

クリームチーズ(ひと口サイズ)

—1個(20g)

バゲット(スライスする)—4枚

プレーンヨーグルト—大さじ1

マヨネーズ—大さじ1

レモン汁 または 酢—小さじ1/2

塩・こしょう—各少々

作り方

1. かぼちゃは種とわたをとり、2cm角に切ります。ラップをして、電子レンジで3~4分加熱します。熱いうちに、皮ごとフォークでつぶします。

2. クリームチーズもフォークであらくつぶします。

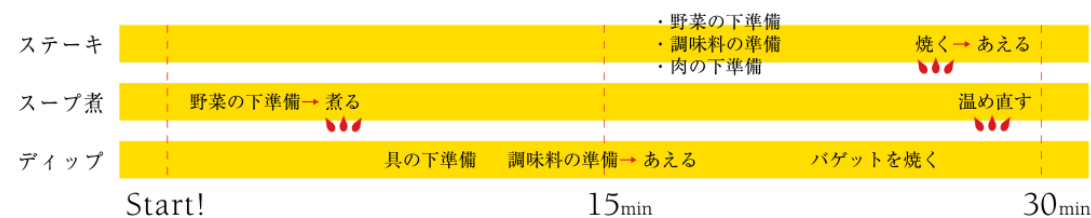
3. Aを合わせ、1、2を混ぜます。器に盛ります。

4. バゲットは軽く焼き、3に添えます。

1人分288kcal



* Time schedule *



ミートソース、ホワイトソースを層にするラザニアを、生クリームをはさんでさっぱりと。
メインがどっしりしているので、あっさりしたサラダと冷たいドリンクでバランスをとります

main ラザニア

材料(2人分)

ラザニア*——65~70g(約3枚)

〔水——1.5ℓ
塩——大さじ½〕

ミートソース——右下のもの全量約400g
(または、P.90のミートソースを使います)

生クリーム——約カップ½

ピザ用チーズ——50g



*ラザニア
平打ちパスタの1種。市販のものはメーカーによって形、ゆで時間が異なるので、注意します。

I. ラザニアをゆでる

- 分量の水をわかして塩を入れ、ラザニアを表示の時間どおりにゆでます。ゆであがったら、ぴったり重ならないように広げます(a)。耐熱皿に対してラザニアが大きい場合には、皿の大きさに合わせて切ります。重ねて3層にするので、3等分します。

II. 耐熱容器に具を入れる

- ミートソースは3等分します。耐熱容器にラザニア、ミートソース、½量の生クリームの順に3回重ね入れ、最後にチーズをのせます。

III. オーブンで焼く

- 220℃のオーブンで、2を約12分焼きます(チーズが溶けたら焼きあがりです)。

1人分673kcal



a

ミートソースの材料と作り方

材料(約400g分)

合びき肉——150g

A 〔たまねぎ——½個(100g)
セロリ——½本(50g)
にんにく——1片〕

オリーブ油——大さじ1

赤ワイン——カップ¼(50ml)

B 〔トマト水煮缶詰——1缶(400g)
ローリエ——1枚
スープの素(固形)——1個
塩——小さじ¼
こしょう——少々〕

作り方

- Aの野菜はみじん切りにします。
- 厚手の鍋に油を熱し、1を中火でいためます。水分がとんで油が充分になじみ、全体が薄茶色に色づくまで6~7分いためます。
- 肉を入れ、バラバラになるまで、混ぜながらいためます。赤ワインを加え、煮立てます。
- Bを加えて火を強めます。混ぜながら水分をとばし、ふたをせずに15分ほど煮つめます。水分が少なくなり、とろりとしたら火を止めます。



カポナータ

おなじみのイタリアの野菜の煮込み料理です。
ここでは、なすをメインにして、オリーブ、ケイパーでアクセントをつけます。



材料(できあがり量：約700g)

なす——4個(約350g)

たまねぎ——½個(100g)

セロリ——1本(100g)

黒オリーブ(種なし)——12個

トマト水煮缶詰——1缶(400g)

ケイパー——大さじ½(約20粒)

オリーブ油——大さじ3

A ワインビネガー(白)——大さじ½

ローリエ——1枚

砂糖——小さじ1

塩——小さじ½

こしょう——少々

作り方

1. なすはへたをとり、1.5cm角に切ります。セロリは葉を除いて筋をとり、なすと同じ大きさに切ります。たまねぎは薄切りにします。オリーブは3mm厚さに切ります。
2. 鍋に油を熱し、中火でたまねぎをいためます。たまねぎがしんなりして、薄茶色に色づいたら、セロリ、なすを入れ、全体に油がなじむまでいためます。
3. オリーブを入れてさらにいためます。トマトの水煮を缶詰ごと加え、トマトを木べらでつぶしながらケイパー、Aを加えて、時々混ぜながら約20分煮ます。
4. 塩、こしょうで味をととのえ、火を止めます。

全量で610kcal

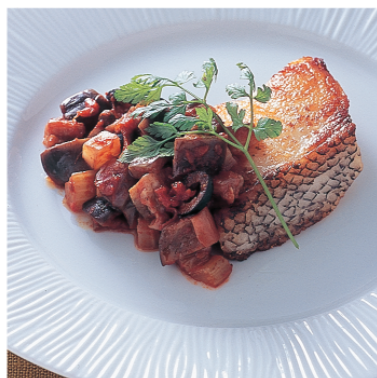
* 保存方法&期間・解凍方法*

方法—あら熱がとれたら、密閉容器か保存用ポリ袋に入れます。

期間—冷蔵なら3~4日

冷たいままでもおいしく食べられます

肉や魚のソテーのつけ合わせや、
冷やして前菜がわりに



カポナータで オープンサンド

材料(2人分)

イングリッシュマフィン(市販品)——2個

オリーブ油——大さじ1

ベーコン——2枚(40g)

カポナータ——約350g

(あれば)イタリアンパセリ——少々

(好みで)タバスコ——適量

作り方

1. ベーコンは1枚を6つに切ります。フライパンにベーコンを入れ(油はひきません)、弱火でカリカリになるまで焼きます。
2. マフィンを横半分に切り、内側に油を塗ってトーストします。カポナータは鍋か電子レンジで温めます。
3. マフィンに、カポナータ、ベーコン、パセリを順にのせます。タバスコをふって食べます。

1人分405kcal



カポナータで ペンネ アラビアータ

材料(2人分)

ペンネ——80g

湯——1ℓ + 塩——大さじ½

ペンネのゆで汁——大さじ2

ウインナーソーセージ——4本(90g)

にんにく——1片

赤とうがらし——1本

オリーブ油——大さじ½

カポナータ——約350g

塩・こしょう——各少々

作り方

1. 分量の湯に塩を入れ、ペンネを表示時間どおりにゆで始めます(ゆで汁大さじ2はとりおきます)。
2. にんにくは包丁の腹でつぶし、赤とうがらしは半分に切って、種をとります。ウインナーは斜め4つに切ります。
3. フライパンに油、にんにく、とうがらしを入れて弱火にかけ、香りが出て、にんにくが色づいたら、両方とり出します。続いてウインナーを入れ、いためます。
4. ペンネがゆであがったら水気をきります。3に、ゆで汁、カポナータを入れて煮立て、ペンネを入れます。全体をざっと混ぜ、塩、こしょうで味をととのえ、火を止めます。

1人分484kcal

