

2013 September Menu





薄切り牛肉でミートソース（ボロネーゼ）

薄切り牛肉 ミートソース (ボロネーゼ)

材 料

作 り 方

牛肉(スライス
切り落とし)

塩 400g

こしょう

玉 葱 中1個

170~180g
くらい

オリーブオイル 1T~2T

白ワイン 120ml

お 湯 300ml

オレガノ 適量

ブイヨン(固形) 1個

(スティック状) 弱

トマト水煮 200g

(1/2缶)

A (トマトケチャップ 1~2t
中濃ソース 1~2t
(ウスターソース)
しょうゆ 2t

お好みの味に

量を調整する。

スパゲティ

(1.4mm~1.6mm)

1人 60g~80g

くらい

パルメザンチーズ

1. 牛肉 に 塩・こしょう をする。

2. 玉 葱 は、うす切りにする。(繊維に沿って切る)

3. 厚手のフライパン(直径 28cm くらいのも) に、オイルを熱し、玉 葱 を炒める。(長時間炒める必要ナシ)

4. 玉 葱 の上に肉を広げるように 置く。

弱火で、そのまましばらく 加熱 する。(5~6分)

5. 肉 が 白っぽく 色が変わったら 炒める。
オレガノ を ふり入れる。

6. フライパンの水分がなくなるまで 炒める。

7. 白ワインを入れ、少し煮た後、お 湯、ブイヨン、トマトの水煮を加える。
(くすしほから)

8. ふたをして、1時間くらい 煮、る。(肉の質により多少異なる)

9. 途中味を見ながら、(A)・塩・こしょう を加える。

10. 泡立器を上下して、肉をつぶすようにする。

▶スパゲティをゆで、皿に盛り、ミートソース を かける。

パルメザン チーズ を ふる。

※ 炒めたナス をミートソースと和え、スパゲティにかかっても美味しい



アボカドと豆のクリーミーサラダ（マスタード風味）

アボカドと豆のクリーミーサラダ(マスタード風味)

材 料	作 り 方
アボカド 1個	1. クリーミーソースを作る。
ひよこ豆 50g	(A)を混ぜ合わせる。
レッドキドニー 50g (赤いんげん)	2. アボカドは半分に切り、種を取る。
白いんげん豆など 他の豆などでも 良い。	小さめのスプーンで、くり抜くように身をすくい取る。
マヨネーズ 2T	3. ゆでた、ひよこ豆、レッドキドニーなどと。
水切りヨーグルト 2T	アボカドをボウルに入れ合わせる。
マスタード 2t	4. クリーミーソースを入れ、混ぜ合わせる。
塩、砂糖 少々	5. 皿に、半月切りのトマトを並べ、(4)を盛りつける。
玉葱のみじん切り 2T~3T	
トマト 1個	

◎ ひよこ豆(ガルバンゾー):カリウム、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1が含まれている。

便秘解消、余分なコレステロールを排泄、
むくみ予防
体の成長、傷の回復に効果。

◎ 豆は、水煮の出詰、パック入りがある

豆をゆでた場合、小分けして冷凍すると良い。