



# 2016 March Menu





おもてなしに ミートローフ ポテトクリームでデコレーション



| 材 料        | 作 り 方                                                                     |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 牛挽肉 300g   | 1. 挽肉は、冷蔵庫から出しておく。                                                        |
| 豚挽肉 100g   | 2. 玉葱は、みじん切りにし、オリーブオイルで、じっくり炒める。<br>さましておく。                               |
| 玉 葱 200g   | 3. 挽肉に塩を加え、練る。                                                            |
| オリーブオイル 1T | 4. 生パン粉にブイヨンをつりかけ、おく。                                                     |
| 塩 1セ       | 5. (3)に玉葱、パン粉、ナツメグ、こしょう、卵、パセリ<br>を加え、よく練り混ぜる。                             |
| こしょう 少々    | 6. パウンド型にオーブンペーパーを敷く。                                                     |
| 生パン粉 3/4C  | 7. 型に肉種を積み、表面を平らにばらす。<br>型を持ち上げ、トントンと底に手を当てる。<br>にいく。                     |
| ブイヨン 2T    | 8. オーブンシートを敷いた天板の上に、型からオーブン<br>ペーパーごと、取り出し、包んで、おいてペーパーを<br>はがし、表面にオイルを塗る。 |
| ナツメグ 少々    | 9. 180℃のオーブンで、25分～30分焼く。<br>(中心温度が70℃であれば、焼き上がり)                          |
| 卵 1/2個     | 10. ホイルに包み、肉汁を落ち着かせる。                                                     |
| さらしパセリ 少々  | <ポテトクリーム>                                                                 |
| <ソース>      | ラップに包み、レンジで加熱(600W 2分)後、皮をむいて<br>マッシュする。                                  |
| トマト水煮 4T   | 牛乳、バター、塩を加え、良く練り混ぜる。                                                      |
| (トマトピューレ)  | <人参グラッセ>                                                                  |
| ウスターソース 1T | 40cm長さに切った人参を縦に4等分する。角の面取りをする。                                            |
| 塩 少々       | 鍋に人参、塩少々、ひたひたにブイヨンを入れ、煮る。                                                 |
| しょうゆ 各少々   | 煮えた所で、オイルを加え、からめるように炒める。                                                  |
| ミートローフ肉汁   | ～盛りつける～                                                                   |
| ブイヨン 1/4C  | 大きめの皿に、切ったミートローフを、盛りつける。                                                  |
| 砂糖 少々      | 口金をつけた絞り袋にポテトクリームを入れ、<br>ミートローフの周りに絞り出す。                                  |
| <ポテトクリーム>  | 人参のグラッセを盛りつける。                                                            |
| じゃがいも 100g | 緑の野菜を、一緒に盛りつける。                                                           |
| 牛 乳 3T     | ブロッコリー、いんげん、菜の花、サニーレタス、etc                                                |
| バ タ ー 1T   |                                                                           |
| 塩          |                                                                           |
| (マヨネーズ 適量) |                                                                           |
| <グラッセ>     |                                                                           |
| 人 参 1本     |                                                                           |
| ブイヨン 適量    |                                                                           |
| 塩 少々       |                                                                           |
| オリーブオイル 1T |                                                                           |





緑の野菜サラダ ピーナッツオイルドレッシング

# 緑の野菜サラダ

ピーナッツオイルドレッシング

## 材 料

## 作り方

アスパラガス 5本  
 スナップエンドウ 6個  
 ブロッコリー 1/2個  
 さやいんげん 6〜7本  
 きゅうり 1本  
 アボカド 1個  
 ネーブルオレンジ 1個  
 レタス  
 サニーレタス  
 他、好みの緑の野菜  
 <ドレッシング>  
 ピーナッツオイル 3T  
 ネーブルオレンジ果汁  
 (オレンジ) 1〜2T  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 レモン汁 少々

1. アスパラガスは塩ゆでし、4cm長さに切る。
2. スナップエンドウは、筋を取り、ゆでる。2つにさく。
3. ブロッコリーも、小房に分けて塩ゆでし、ざるにあげる。
4. さやいんげんは、塩ゆでし、4cm長さに切る。
5. きゅうりは、縦に半分に切り、3cm長さに切る。
6. アボカドは、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
7. レタス類は、手でちぎる。
8. ネーブルオレンジは、皮をむき、房からはずす。
9. ドレッシングの材料の内、オイル以外を混ぜ合わせ、それから、オイルを少しずつ加え、よく混ぜる。
10. 盛りつけの器に野菜を混ぜて、盛りつけ、ドレッシングをかける。