



牛肉のマリネ

1人分476Kcal 塩分1.8g一人当たり546円

材料〔4人分〕

牛肩ロース肉（固まり肉・5～6cmの太さのもの）……………500g
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々
<香味野菜>
 セロリ……………1/4本
 パセリの軸……………1本
 ローリエ……………1枚
<マリネ液>
 酢……………1/2カップ
 塩……………小さじ1
 こしょう……………少々
 サラダ油……………大さじ5
 たまねぎ……………大1/2個
 （150g程度）
 パセリのみじん切り…大さじ2
 ブチトマト……………4個

作り方

- 1 牛肉に塩・こしょうをすり込み、香味野菜の用意をします。
- 2 肉が隠れるくらいの湯をわかし、肉と香味野菜を入れて、ふたなしで途中でアクを取りながら、ゆでる。→30分くらいゆでた後、ふたをして30分おき、余熱を利用する。→竹串を刺して血の汁が出なければ出来上がり
- 3 マリネ液の材料を合せておく。
- 4 2の肉を5ミリ厚さの薄切りにして、マリネ液につけ、冷蔵庫で冷やす。
- 5 たまねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をしぼる。
- 6 皿に肉を盛り、上からたまねぎ・パセリのみじん切りをかけ、トマトを半分に切って飾る→前日を作って、つけておくとよい。（できたておいしい）

memo

マリネ：フランス語で「漬ける」という意味。魚介類や肉野菜などの食材を油・酢・酒などに漬けこむフランス料理の調理技法のひとつ。ハーブや香辛料とともに漬け込むことが多い。下味をつけるまたは食材を柔らかくする、または風味漬けをする目的で行う。



トマトのカナッペ

1人分186Kcal 塩分1.2g 一人当たり174円

材料〔4人分〕

トマト……………2個
 （1個：200g程度）
 カッテージチーズ……………200g
 マヨネーズ……………大さじ4
 なら漬けのみじん切り……………大さじ4
 クレソン……………適量

作り方

- 1 トマトはヘタをとり、横に輪切りにする。
- 2 カッテージチーズ・マヨネーズ・なら漬けを混ぜる。
- 3 トマトの上に2をのせ、好みでクレソンを飾る。

memo

カナッペ：一口大に切った食パンや薄く切ったフランスパン、クラッカーなどに、チーズや野菜などをのせた料理フランス語で「背もたれのある長いす、ソファ」の意味。

ビシソワーズ

1人分275Kcal 塩分1.9g 一人当たり106円

材料〔4人分〕

じゃがいも……………4個
 たまねぎ……………1個
 バター……………大さじ3
 鶏がらスープ……………500cc
 牛乳……………2カップ
 塩……………小さじ1
 こしょう……………少々
 パセリのみじん切り……………少々

作り方

- 1 じゃがいもはスライサーで薄切り、たまねぎは千切りにする。
- 2 熱した鍋にバターを入れ、たまねぎをいためる。
- 3 しんなりしたらじゃがいもを加える。
- 4 鶏がらスープを加え、じゃがいもが完全に柔らかくなったら、火を止める。
- 5 プロセッサーにかける。
- 6 鍋（ポウル）にうつし、牛乳を加える。なじませながら塩・こしょうで調味し、よく冷やす。
- 7 冷ましたスープを器に分け、仕上げにパセリを少し散らす。

memo

ヴィシソワーズ：冷たいじゃがいものポタージュスープ。フランス語で「ヴィシー風冷製クリームスープ」という意味。このスープを考案したのは、ニューヨークのシェフ。彼の出身がフランスのヴィシー地方だったことからこの名前がついた。



コミュニティチャンネル 2ch/111chで放送 8月放送分レシピ

かんたんレシピで
気軽に作ろう!



これってなあに? パート3
～アツイ夏に簡単に作れるおしゃれなレシピ 洋食編～

過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます <http://www.cue.tv>

マーマレードのカナッペ

1人分92Kcal 塩分0.02g 一人当たり37円

材料〔4人分〕

クラッカー……………8枚
 クリームチーズ……………20g
 マーマレード……………大さじ3

作り方

- 1 クラッカーに、クリームチーズを塗り、マーマレードをのせる。

