

牛すじの赤ワイン煮込み

1人分 181Kcal 塩分 1.4g 一人当たり 326円



材料〔4人分〕

牛すじ(牛・赤みすじ)・・・500g
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 セロリ・・・・・・・・・・・・1/2本
 にんじん・・・・・・・・・・・・1/2本
 たまねぎ・・・・・・・・・・・・1個
 粒こしょう・・・・・・・・20g程度
 赤ワイン・・・・・・・・200cc+
 200cc+100cc
 ローレル・・・・・・・・・・・・1枚
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- 1 たまねぎは皮をむき4等分し、セロリ・にんじんも4等分する。
- 2 牛すじ肉に塩を振り、1の野菜と粒こしょう・赤ワイン200ccを加えて、一晩つけておく。
- 3 鍋に2を入れ、赤ワイン200ccを加えて、強火で煮る。
- 4 沸いてきたら、中火にし、あくを取りながら、しばらく煮込み、アルコール分が飛んだら、水400ccを加えて、弱火で2時間くらい煮込む。
- 5 火を止めて、一度冷まし、上の油を取り除く。
- 6 再度あたためてから、肉を取り出して、スープをこし、鍋に、肉とスープとローレルと赤ワイン100ccを加えて、1時間程度煮込む。
- 7 途中でローレルを取り出し、塩で調味して仕上げる。

1人分 392Kcal 塩分 1.8g 一人当たり 223円

ほうれんそうのキッシュ

材料〔4人分〕

冷凍パイシート・・・・・・・・1枚
 ほうれんそう・・・・・・・・200g
 ベーコン・・・・・・・・・・・・60g
 とろけるチーズ・・・・・・・・50g
 卵・・・・・・・・・・・・・・2個
 生クリーム・・・・・・・・カップ1/2
 ナツメグ・・・・・・・・少々
 小麦粉(打ち粉用)・・・・適量
 バター・・・・・・・・・・・・5g
 塩・・・・・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- 1 冷蔵庫で解凍したパイシートを打ち粉をふりながら、麺棒で薄くのばし、型に貼り付けて冷蔵庫に入れる。
- 2 ほうれん草は3~4cmに切って、さっと茹でてざるにあげ、水気を絞る。
- 3 フライパンにバター少々を溶かして、短冊に切ったベーコンを弱火でゆっくり炒め、強火にしてから、2のほうれん草を加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 1のパイシートの中に、3を平らに入れ、チーズを散らす。
- 5 ボウルに卵を入れて溶き、生クリームを加えて混ぜて、塩・こしょう・ナツメグ少々をふり、チーズの上から流し入れる。
- 6 200℃にあたためたオーブンで20~30分焼き、上部に焼き色がついたら出来上がり。



シーザーサラダ

1人分 322Kcal 塩分 1.4g 一人当たり 135円

材料〔4人分〕

フランスパン・・・・6cm(50g程度)
 にんにく・・・・・・・・・・・・1片
 ベーコン・・・・・・・・・・・・2枚(40g程度)
 オリーブ油・・・・・・・・大さじ3
 粉チーズ・・・・・・・・大さじ2
 〈サラダ野菜〉
 大根・・・・・・・・・・・・60g
 白菜・・・・・・・・・・・・120g
 水菜・・・・・・・・・・・・60g
 〈ドレッシング〉
 A
 にんにくのすりおろし・・・・・・・・小1片(5g程度)
 アンチョビ・・・・・・・・・・・・15g
 粉チーズ・・・・・・・・大さじ2
 卵黄・・・・・・・・・・・・1個
 白ワイン・・・・・・・・大さじ1
 レモン汁・・・・・・・・小さじ2
 オリーブ油・・・・・・・・大さじ3
 塩・・・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- 1 サラダ野菜
 ○大根は、1cm幅2~3cm長さの短冊切り。
 ○白菜は、白い部分は2~3cm長さのせん切り、葉の部分は2cm角に切る。
 ○水菜は、2~3cm長さに切る。
 ○水にさらして、和える直前にしっかりと水気を切る。
- 2 いためる
 ○フライパンにオリーブ油を大さじ2あたため、にんにくがキツネ色に色づくまで炒めて取り出す。
 ○1~2cm角に切ったフランスパンを薄茶色に炒めて取り出す。
 ○オリーブ油大さじ1を加えて、1cm幅に切ったベーコンをカリッと炒める。
- 3 大きめのボウルにAの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜる。ワイン・レモン汁を順に混ぜ入れ、油を少しずつ加えて混ぜる。塩・こしょうで味を整える。
- 4 食べる直前に野菜をドレッシングで和え、盛りつける。
 2のフランスパンとベーコン・粉チーズを散らす。



1人分 73Kcal 塩分 0g

サングリア

材料〔4人分〕

オレンジ・・・・・・・・2個
 砂糖・・・・・・・・大さじ2
 赤ワイン・・・・・・・・1/2カップ
 氷・・・・・・・・適量

作り方

- 1 オレンジは中心部分で薄い輪切りを1枚取り、6~8等分に切る。
- 2 残りのオレンジでオレンジ果汁を絞る。
- 3 赤ワインに、1、2、砂糖を混ぜる。
- 4 グラスに氷を入れ、3を注ぐ。



2ch・111ch放送 11月放送分レシピ

ワインにあうレシピ



かんたんレシピで
 気軽に作ろう!



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