

【 1人あたり 149円 エネルギー 909kcal 塩分 2.2g 】

ピザパン焼肉丼



《材料：2人分》

ご飯…茶碗2杯分
牛肉(切り落とし)
…150g
小麦粉…小さじ2
焼き肉のタレ
…大さじ4
ゴマ油…大さじ1
卵…1個
小松菜…1/2束
にんじん…1/4本
塩…少々

《作り方》

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ② 小松菜は、3cm長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ③ 塩が入った熱湯ににんじんを入れ、小松菜を加えて、小松菜がやわらかくなったら、ザルにあけておく。
- ④ フライパンにゴマ油を大さじ1/2熱して①の牛肉を炒め、色が変わったらい焼き肉のタレ大さじ3を加えて全体にからめる。
- ⑤ 別の小さなフライパンに残りのゴマ油を入れ、ご飯を広げる。
- ⑥ 小松菜、にんじんと焼肉をのせ色よくのせ、真ん中に卵を割り入れ、残りのタレ(大さじ1)をかけて、蓋をする。
- ⑦ ご飯が少し焦げてきたら完成。

お肉のうまみのご飯にしみ込む焼肉丼 食欲の秋、ガッツリお召し上がりください！

秋野菜でポットロースト



《材料：4人分》

豚肩ロース…500g
A
塩…小さじ2
粗びき黒こしょう…適量

オリーブ油…大さじ1
たまねぎ…1/2個
さつまいも…1/2本
にんじん…1/2本
れんこん…1/2節
さやいんげん…10本

【 1人あたり 295円 エネルギー 423kcal 塩分 3.3g 】

《作り方》

- ① 豚肉にAをすり込み、室温に30分ほど置く。(フォークで刺して調味料をしみこませる。)
- ② 玉ねぎはくし切り、さつまいもとにんじんは乱切り、れんこんは1cm幅にスライスする。さやいんげんは半分に切る
- ③ フライパンを中火で余熱する。オリーブ油を熱し、豚肉を入れ、中火で全面に焼き色をつける。
- ④ 肉の周りに野菜を入れる。軽く混ぜるようにし、鍋の油を絡ませる。
- ⑤ 蓋をし、弱火で30分～35分焼く。蓋をしたまま10分ほど置き余熱で火を通す。
- ⑥ 肉を切り分けて野菜を添える。

ふたをするだけでほっといたらできる！
豚肉のエキスが野菜にしみ込み野菜が美味しい

イタリアンローストチキン



《材料：2人分》

鶏もも肉…1枚
おろしにんにく
…小さじ1
じゃがいも…1個
れんこん
…100g程度

塩…適量
こしょう…適量
オリーブオイル
…大さじ2
ピザソース…大さじ3
ミックステーズ
…50g
ブロッコリー…適量

【 1人あたり 370円 エネルギー 568kcal 塩分 2.2g 】

《作り方》

- ① 鶏もも肉の皮面にフォークで数カ所穴を開け、にんにくをすり込み、全体に薄く塩・コショウをし、オリーブオイル大さじ1をからめる。
- ② じゃがいもは皮をよく洗い、芽を取り6等分に切り、水にサツとさす。れんこんは皮付きのまま、5mm厚さの輪切りにする。レンジ加熱し(600W 5～6分)水気を切り、塩・コショウして、残りのオリーブオイルをからめる。
- ③ フライパンを温め、②の野菜と鶏肉の皮目を下にして置き、鶏肉に焦げ目をつける。
- ④ 鶏肉の皮目を上にして置き、弱火にして蓋をして、10分焼く。(火のおろしが悪ければ、蓋をして追加焼する。)
- ⑤ 鶏肉と野菜に火が通ったら、ピザソースを鶏肉の表面に塗り、チーズを上からかける。ふたをして、5分焼いて出来上がり！
- ⑥ ゆでたブロッコリーを添えて出来上がり

とろりチーズがおいしいイタリアンの鶏料理 ピザソースを使うのでとっても簡単。ぜひお試し下さい！