

パン&揚げないポテト ～アボカド・ツナディップ添え～

【4人分】

✿パン

食パン（6枚切り） 4枚

✿ポテト

じゃがいも 200g
オリーブオイル 小さじ2
乾燥パセリ 適量

✿ディップ

アボカド 1/2個
ツナ水煮缶 1缶
レモン汁 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 食パンをスティック状に4等分に切る。
(焼いてもOK)
- ② じゃがいもは皮をむき、3～5mm幅のスティック状に切る。
- ③ ②を耐熱皿に入れ、電子レンジ600wで2分加熱し、取り出してオリーブ油をかける。
- ④ クッキングシートを天板に敷き③を並べ、オーブン（200℃）で15分焼く。
☆じゃがいもの厚さにより時間は調節する
- ⑤ アボカドの種と皮を取り除き、つぶす。
水気を切ったツナ缶、レモン汁、マヨネーズをボウルで和える。
- ⑥ 皿に①、パセリをかけた④、⑤を盛り付ける。

ローストビーフサラダ

【4人分】

牛もも肉 200g
塩 0.5g
こしょう 少々
おろしにんにく 小さじ1
サラダ油 小さじ1

水菜 150g
黄パプリカ 1/2個
ミニトマト 8個

A しょうゆ 大さじ1と小さじ2
A 砂糖 大さじ1
A 酢 大さじ1と小さじ1
A おろしにんにく 小さじ1

【作り方】

- ① 牛肉に、塩、こしょう、にんにくをすりこんで30分おく。
- ② 鍋に肉がかぶるくらいの湯を沸かしておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①の6面を各1分、強火で焼き付ける。
- ④ ③をラップで何重にも巻き、耐熱のビニール袋に入れて空気を抜く。
- ⑤ ④を沸騰した湯に入れ、中火で5分加熱する。
5分経ったら火を止めて、40分放置する。
- ⑥ 水菜は食べやすい長さに切る。
パプリカは薄切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
- ⑦ 水菜と黄パプリカを耐熱皿に広げ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ⑧ 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ⑨ ⑤を薄くスライスする。
- ⑩ 皿に野菜とローストビーフを盛りつけ、⑧のソースをかける。

フライパンでプリン

【4人分】

牛乳	300ml
砂糖	大さじ2
卵	2個
✿カラメルソース	
砂糖	50g
水	30ml

【作り方】

- ① 鍋に牛乳を入れ、人肌に温まったら砂糖を溶かす。
- ② ①の粗熱を取ってから、溶き卵を加える。
- ③ 器に茶こしで濾しながら②を流し入れ、ひとつずつアルミホイルで蓋をする。水を張ったフライパンにキッチンペーパーを敷き、器を並べる。フライパンの蓋をしたら火を点け、(沸騰したら弱火にして)約10分蒸す。
✿竹串を刺しても何も付かなければ完成。
- ④ 小鍋に砂糖を入れ、ヘラでよく混ぜながら弱火にかける。茶色く色が変わったら火からおろし、少しずつ水を入れる。
(はねるので注意!!!)
よく混ぜ合わせたらプリンにかける。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
パンディップ	290	9.2	10.6	0.9
ローストビーフ	113	12.4	3.2	1.4
フライパンプリン	132	5.6	5.4	0.2
合計	535	27.2	19.2	2.5