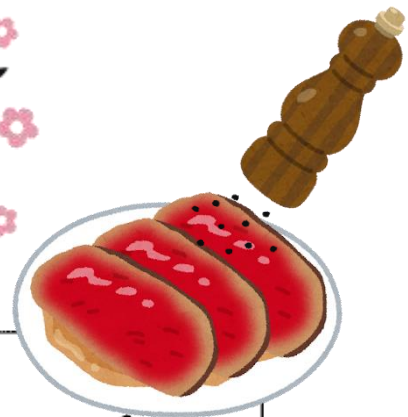


やってみよう!

さん



3月



豆腐とひじきのサラダ

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包みレンジ600W 3分
- ② ひじきを水でもどしておく
- ③ 人参 ラップに包んで600W 1分
(千切りは物)
- ④ 枝豆 ゆでたもの(冷凍枝豆を解凍したものでもOK)
- ⑤ ①~④ おべて(A) とませる

材料

- 豆腐 1丁
- ひじき 大セ2
- 人参 1/2本
- 枝豆 大セ6
- めんつゆ 大セ2
- (A) マヨネーズ 大セ3
- 和風だれ 小セ1



ローストビーフ

- | | |
|---------------|--------|
| 牛肉ブロック(ももや肩) | 400g |
| 塩 | 小セ 3/3 |
| あらびきブラックペッパー | 適量 |
| サラダ油 | 大セ1 |
| ・ソース | 50cc |
| しょうゆ | 25cc |
| みりん | 25cc |
| (A) 料理酒(赤ワイン) | 25cc |
| おろしにんにく | 大セ1 |
- (A) を肉を焼いたフライパンに入れ中火にかけ軽く混ぜながら沸騰させたらソース完成

- ① 表面に塩・ブラックペッパーをすりこむ
- ② フライパンで表面を焼き色が付いたら焼く
- ③ フリーザーバックに入れ空気を抜く
- ④ 水飯機に60℃のお湯を入れ③を3分入れ1時間つける
- ⑤ 出したら30分寝かす

