

ビーフカツレッツ 赤ワインソース

家庭料理
研究会
レシピ

🕒 40分 🌿 約 2300円 🔥 950 kcal 🍴 1.2g
(1人分あたり)

材料(2人分)

国産牛ロースステーキ用……………2枚
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々

油……………適量
さつまいも……………小1/2本
洋にんじん……………1/3本
ブロッコリー……………1/4株

〈衣〉
小麦粉……………大さじ1
たまご……………1/2コ
パン粉……………1/2カップ

〈赤ワインソース〉
赤ワイン……………1/2カップ
みそ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1

作り方

- ①牛肉は筋を切り、軽くたたいてから形を整え、塩・こしょうをする。さつまいもはスティック状に切る。にんじんは輪切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ②小鍋でワインを1/3量になるまで煮詰め、みそ・砂糖を加え(赤ワインソース)を作る。
- ③さつまいもを中温(170℃)の油で素揚げする。牛肉に小麦粉・溶きたまご・パン粉をつけ、高温(200℃)の油で揚げ、食べやすい大きさに切る。
- ④③を器に盛り、にんじん・ブロッコリー・②を添える。

point

牛肉は厚みをもたせてジューシーに!

ここがポイント



筋を切る



肉にラップをし、
麺棒(なければコップやガラス瓶
などでもOK)で軽くたたく



ぎゅーっと寄せて
厚みを出す

おうち レストラン recipe

マーマレード ローストチキン

家庭料理
研究会
レシピ

🕒 40分 🌿 約 1730円 🔥 710 kcal 🍴 3.3g
(漬け込み時間を除く) (1本分あたり)

材料(2本分)

鶏肉骨付きもも……………2本
塩・こしょう……………各少々

ミニトマト……………4コ
なんきん……………80g
三度豆……………8本
油……………小さじ1
塩……………少々

〈A〉
マーマレード……………大さじ3
にんにく(すりおろし)……………1かけ分
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2

作り方

- ①鶏肉は数カ所をフォークで刺し、塩・こしょうする。ポリ袋に〈A〉を入れ、鶏肉をよく揉み込み、2~3時間漬ける。なんきんはくし形、三度豆は半分に切る。
- ②天板にクッキングシートを敷き、鶏肉(漬け汁はとっておく)・油をふった野菜をのせ、200℃に予熱したオーブンで約30分焼く。途中、漬け汁を2回程度ぬる。野菜は火が通ったら取り出し、塩をふる。
- ③器に鶏肉と野菜を盛る。

point

漬け込み時
途中で上下を返して
味をなじませましょう!

焼く時

揚げやすい部分には
アルミホイルを
かぶせましょう!

トマトリゾット



🕒 20分 🌿 約 300円 🔥 300 kcal 🍴 1.1g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

ベーコン……………2枚
たまねぎ……………1/4コ
洋にんじん……………1/5本
ぶなしめじ(少量)……………1/2袋
油……………小さじ1

水……………1/3カップ
チキンコンソメ……………1/2コ
トマトジュース(食塩無添加)……………1缶(190g)
ご飯……………200g
塩・こしょう……………各少々
パセリ(みじん切り)……………適量
粉チーズ……………適宜

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎ・にんじんは、粗みじん切り、しめじはほぐして半分に切る。
- ②鍋に油を入れ、①を炒める。水・コンソメを加え、ふたをして蒸し煮する。
- ③トマトジュースとご飯を加え、中弱火で4~5分煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、パセリを散らし、お好みで粉チーズをふる。

れんこんピザ



🕒 25分 🌿 約 360円 🔥 590 kcal 🍴 1.9g
(1枚分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(1枚分)

れんこん……………200g
片栗粉……………大さじ2
油……………小さじ2

ベーコン……………1枚
ピーマン……………1コ

トマトケチャップ……………小さじ2
ミックスチーズ……………60g

作り方

- ①れんこんは薄切りにし、パットに広げて片栗粉をまぶし、ざっくり混ぜる。ベーコンは1cm幅、ピーマンは輪切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①のれんこんを敷き詰めるように重ねて並べる。フライ返しで押さえながら、中弱火で両面こんがり焼く。
- ③弱火にしてケチャップを塗り、チーズ、ベーコン、ピーマンをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。

point

れんこんの薄切りは
スライサーを
使うと簡単!

ぶりのカルパッチョ風



🕒 10分 🌿 約 460円 🔥 180 kcal 🍴 0.4g
(1人分あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(2人分)

コープス フードプラン
大いけす育ちぶり(生食用短冊)……………100g
たまねぎ……………1/8コ
水菜……………1/8袋
ミニトマト……………2コ
ブロッコリースプラウト……………1/4パック

塩……………小さじ1/6
あらびきこしょう……………少々
エキストラバージンオリーブ油……………小さじ2
すだち……………1コ

作り方

- ①ぶりは5mm厚さに切る。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。水菜は3cm、ミニトマトは粗みじんに切る。すだちは半分に切る。
- ②器に、たまねぎ・水菜を敷き、ぶりを並べ、ミニトマト・スプラウトを散らす。
- ③塩・こしょうをふり、オリーブ油を回しかけ、すだちを添える。食べる直前にすだちを絞る。

クリームチーズでカッサータ風



🕒 15分 🌿 約 690円 🔥 1400 kcal 🍴 1.4g
(冷やし固める時間を除く) (全量あたり)

家庭料理
研究会
レシピ

材料(バウンド型1台分 (16×7×5cm))

クリームチーズ……………200g
マシュマロ……………80g
砂糖……………大さじ1
牛乳……………1/2カップ

CO-OP 食塩不使用
ナッツ&ドライフルーツ……………3袋
ミント……………適宜

作り方

- ①ナッツは粗く刻む。クリームチーズは柔らかくする。
- ②耐熱ボールに、マシュマロ・砂糖・牛乳を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で、約2分加熱する。泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③①のクリームチーズに②を少しずつ加え、粗熱を取り、ナッツとドライフルーツを加える。
- ④型にラップを敷き、③を入れて冷凍庫で半日ほど冷やし固める。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛り、あればミントを添える。

point

型がない場合は
保存容器や牛乳パック
で代用OK!

CO-OP 食塩不使用
ナッツ&
ドライフルーツ