

今日のメニュー <クリスマスのお卓に！>

- ・ビーフシチュー
- ・ツナのサラダ
- ◇クリスマスのケーキ（フルーツケーキ）

・ビーフシチュー（薄切り肉を使って）

材 料	4人分
牛肉薄切り	400g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
たまねぎ薄切り	1/2個
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
水	4カップ
スープの素	小さじ2 (2個)
トマト水煮缶	200g
赤ワイン	大さじ3
ローリエ	1~2枚
にんじん	200g
じゃがいも	200g
たまねぎ	中1個
ブロッコリー	100g
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- 1、牛肉——8~12等分に分ける。  
2~3枚ずつ重ねて、塩、こしょうをふり、端からくるくる巻いて、形を整え、8~12個つくる。
- 2、にんにく——みじん切り。  
たまねぎ——1/2個は薄切りにする。1個はくし型に切る。  
にんじん——1cm厚さの輪切りにする。  
じゃがいも——皮をむいて、1個を4~6つくらいに切り、水にさらす。  
ブロッコリー ——小房に分けて、耐熱容器に入れて電子レンジで2分加熱する。
- 3、フライパンに油を熱し、1の牛肉に小麦粉を薄くまぶし、表面をこんがり焼いて、とりだす。(中まで火を通さない)
- 4、3のフライパンに油を足して、にんにく、たまねぎを入れて、たまねぎがあめ色になるまで炒める。あめ色に炒めたら、小麦粉を加えて炒め合わせる。  
水、スープの素を加えてのばす。
- 5、深鍋に4を移して、トマト水煮、赤ワイン、3の肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ローリエを入れて、アクをとりながら煮込む。(中火弱)  
野菜がやわらかくなり、スープにとろみがでてきたら塩、こしょうで味を調える。
- 6、器に盛り、ブロッコリーをのせる。

<エネルギー345kcal 塩分1.5g>

ドライ

ドライ  
位を  
ル類  
させ  
たま

## ・ツナのサラダ

材 料	4人分
たまねぎ	1/2 個 (100g)
セロリ	1/2 本
トマト	1 個
ピーマン	小1 個
ツナ缶	60g
<ドレッシング>	
┌ 酢	大さじ 1
└ サラダ油	大さじ 2~3
A マスタード	小さじ 1
┌ 塩	小さじ 1/3
└ こしょう	少々

(作り方)

- 1、たまねぎ——薄切りにして冷水にさらす。  
セロリ——筋をとって、細いせん切りにして、水にさらす。  
トマト——湯むきをして、皮と種をとり、1cm 角に切る。  
ピーマン——薄い輪切りにして、熱湯に通す。  
ツナ缶——油をきる。
- 2、フレンチドレッシングをつくる。  
ボウルに酢、マスタード、塩、こしょうを入れ、塩が完全にとけるようによく混ぜる。  
サラダ油を少しずつ加えながら、泡立て器で攪拌する。
- 3、冷たい器に、水気をきったたまねぎ、セロリとツナ缶を盛り合わせる。上にトマト、ピーマンをちらす。  
ドレッシングをかける。

<エネルギー64 kcal 塩分0.3g>

\*\*\*\*\*

## ◇ クリスマスのケーキ (フルーツケーキ)

材 料	パウンド型
バター	100g
砂糖	90g
卵	2個
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
ドライフルーツ	60~100g
<アイシング>	
粉糖	60g
水	小さじ 2

(作り方)

### 1、準備

- ・型に紙をしく
- ・薄力粉とベーキングパウダー混ぜ合わせて、1~2回ふるう
- ・バターは室温でやわらかくする。卵も室温にもどす。
- ・オーブンは170℃に予熱する。

### 2、焼く。

- ① バターと砂糖をゴムベラでよく混ぜ合わせる。  
泡立て器で全体が白っぽくなって、ふんわりするまで混ぜる。
- ② 卵を別のボウルに溶きほぐして、①に1/4量位加えて、泡立て器でよく混ぜる。次に残りの卵を1/4量づつ加えて、そのつどよく混ぜる。
- ③ ドライフルーツは水気をきり、粉を大さじ1ほどまぶす。  
残りの粉を②に加えてゴムベラで混ぜる。(しっかり粉気がなくなるまで混ぜる)
- ④ 生地を型に入れて、表面をならして中央部分を少しへこませる170℃のオーブンで40~45分焼く。10~15分位で取り出して中央に切り目をいれる。  
(竹串をさして生の生地がついてこなければ焼き上がり!)

### 3、デコレーションをする。

アイシングの材料を合わせてなめらかに混ぜて、ケーキが熱いうちにアイシングをかける。

<1/10切れエネルギー202 kcal>

フルーツのコンポートを  
手早く作る時は~煮る!

ドライフルーツ200~250g  
ワイン、ラム酒などリキュール  
を1カップ加えて強火で沸騰  
後、弱火で5分煮る。蓋をし  
て冷ます。