

## 雪若丸と山形牛のスタミナ・ビューティプレート..... JAグループ山形/JA全農山形

材料：2人分 カロリー(1人分) 657kcal

山形牛	160g×2
a 塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
ベビーリーフ	15g
紅芯大根	20g
プチトマト	2個
黄プチトマト	2個
温泉卵	2個
b 生クリーム	30g
練りわさび	小さじ1/2
塩	小さじ1/8
c バルサミコ酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2
肉汁	全量
雪若丸	120cc
水	130cc

### ～下準備～

- ・牛肉は使用10分前に室温に戻し、竹串で数ヶ所穴をあけ、aで下味をつける。
- ・ベビーリーフは洗って水気を切る。
- ・紅芯大根は皮付きのまま洗って、水気を切り、薄切り。
- ・プチトマト・黄プチトマトはヘタを除き、洗って横半分に切る。
- ・ボウルにbを入れ、とろみがつくまで泡立てる(クリームわさび)。
- ・米は洗米、吸水(30分～)後、水を加えて炊く(1人120g)。

### ～作り方～

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉を一面ずつ香ばしく焼く(中火6分～)。
- ②全体に焼き色がついたらアルミホイルに包み、温かな所に置き、中まで火を通す(10分～)。
- ③フライパンの脂を除き、cを加え煮詰める(バルサミコソース)。
- ④牛肉を厚さ1.5～2cm位のそぎ切り。
- ⑤皿にごはんを盛り、④と野菜を彩りよく盛り付け、温泉卵をのせる。別の器に分け入れたクリームわさび・バルサミコソースを添える。



## アプリコットとベリーのカクテルドリンク.....

材料：4人分 カロリー(1人分) 77kcal

アプリコットピューレ	1袋(250g)
コーンスターチ	大さじ1
冷凍ストロベリーホール	8個
冷凍フォレストフルーツ	60g
炭酸水	500cc

### ～作り方～

- ①鍋にアプリコットピューレ・コーンスターチを入れて混ぜ、火にかけて沸騰させる。
- ②混ぜながら加熱し、とろみをつける。粗熱を取り、グラスに分け入れ冷やす。
- ③お好みで冷凍ストロベリーホール・冷凍フォレストフルーツを②に加え、炭酸水を静かに注ぐ。

