

# 県産和牛のデミオムライス

## ～デミソース～

牛肉(薄切り)	35g	※	ウスターソース	大さじ1
小麦粉	大さじ1		水	125cc
しめじ	35g		ケチャップ	大さじ1・1/2
玉ねぎ	35g		赤ワイン	20cc
オリーブオイル	小さじ1		塩コショウ	少々

- ① 玉ねぎは2ミリ幅にスライスする。※の材料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンで小麦粉をキツネ色になるまで弱火で乾煎りしておく。
- ③ オリーブオイルで牛肉を炒め、色が変わったら玉ねぎとしめじを加え、さらに炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、②を加え具材にからめる。
- ⑤ ①で合わせておいた※を加え、10～15分くらい弱火で煮込んで完成。



494kcal 食塩相当量 2.1g

## ～ガーリックライス～

米	150g	油	適量
玉ねぎ	45g	にんにく	1/4片
にんじん	15g	しょうゆ	小さじ1/4
ピーマン	10g	ブラックペッパー	適量

- ① 米を洗い普通の水加減で浸水させておく。
- ② 野菜は5ミリの角切りにし、みじん切りにしたにんにくと一緒に油で炒める。
- ③ ①に②と醤油を加えてご飯を炊く。
- ④ 炊き上がったらブラックペッパーをふる。

## ～仕上げ～

卵	2個
油	適量
パセリ	少々

- ① 卵は薄焼きにする。皿にガーリックライス、薄焼き卵、デミソース、パセリ(みじん切り)の順に盛り付ける。

# 紅白ブライマンジェ

牛乳	160cc	※	イチゴジャム	適量
生クリーム	20cc		水	適量
グラニュー糖	18g		ミント	適量
ゼラチン	3g		ホイップクリーム	適量

- ① ゼラチンは大さじ1の水でふやかす。
- ② 鍋に牛乳を入れ、50～60度に温め、①とグラニュー糖を入れて溶かす。冷めたら生クリームを入れ、泡が立たないように混ぜる。
- ③ 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ※でイチゴソースをつくる。
- ⑤ ③にホイップクリームを絞り、周りに④をかけ、ミントを飾る。



150kcal 食塩相当量 0g

# コールスロー

キャベツ	100g	すし酢	大さじ1
にんじん	15g	マヨネーズ	小さじ2
きゅうり	25g	塩コショウ	少々

- ① キャベツは太めの千切りにして、さらに長さを半分くらいに切る。にんじんは細切りにする。
- ② ①にすし酢を加えて少々揉みこみ、15分ほどおいておく。
- ③ ②の野菜の水分をしっかりと絞って、別のボウルに移す。
- ④ マヨネーズを加えて、全体をさっと混ぜ塩コショウで味を整える。
- ⑤ 皿に④を盛り、スライスしたきゅうりを添える。



47kcal 食塩相当量 0.4g