

## 包丁いらすのマグロステーキ

(2班) 岡川

(エネルギー: 146kcal / 1人 塩分: 0.7g)

材料 (4人分)	マグロのぶつ切り	300g
	にんにく	1かけ
	赤唐辛子	1本
	油	大さじ1
	塩	少々
	粗びき黒こしょう	少々
	しょうゆ	大さじ1
	レタス	6枚
	ブロッコリー (ゆでしておく)	中1個 (約250g)
	ミニトマト	8個

1. フライパンに油とにんにくの薄切り、水でもどして種を除いた唐辛子を入れて熱し、マグロを加えて表面に手早く焼き色をつける。
2. 1. に塩と粗びき黒こしょうをふり、火を止めてしょうゆを回しかける。
3. 器にちぎったレタスを敷き、2. をのせ、ゆでたブロッコリーとミニトマトをそえる。

## りんごの赤ワイン煮

(2班) 林田

赤ワインとシナモンの風味をきかせた、おしゃれなデザート

(エネルギー: 198kcal / 1人 塩分: 0g)

材料 (4人分)	りんご	1個
	レモン(国産・輪切り)	2枚
	シナモン(パウダー)	少々
	生クリーム	100cc
	砂糖	大さじ1/2
	ミント	適量
	サラダ油 (A)	小さじ1程度
	赤ワイン	1つまみ
	水	100cc
	砂糖	40g

1. りんごは8つ割りにして皮をむき、芯を取る。
2. 鍋に(A)を入れて熱し、砂糖が溶けたら(1.)のりんごを重ねないように入れ、レモンをのせる。弱火にかえて紙ぶたをし、りんごがワインの色に染まり、透き通った感じになるまで20~25分程煮込む。火を止めてシナモン少々をふり、鍋のまま冷ます。
3. 生クリームに砂糖を入れて、8分立てに泡立てる。
4. 器に(2)を盛り、(3)を添え、シナモンを少々ふり、ミントを飾る。

### ポイント

- ① りんごの種類は、紅玉・富士など国産のものが良いと思います。
- ② 調理時間は、およそ30分です。
- ③ ミントでなく、セルフィーユがあれば、さらにオシャレになります。